සෞඛ්‍යය

හා

ශාරීරික අධ්‍යාපනය

9 ශ්‍රේණිය

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව



පළමුවන මුද්‍රණය - 2017
දෙවන මුද්‍රණය - 2018
තුන්වන මුද්‍රණය - 2019
සිව්වන මුද්‍රණය - 2020

ISBN 978-955-25-0371-9

අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව විසින්
බොරලැස්ගමුව, කටුවාවල, සද්ධානන්ද මාවත, අංක 14/105 හි පිහිටි
ප්‍රින්ටේජ් (පුද්ගලික) සමාගමෙහි
මුද්‍රණය කරවා ප්‍රකාශයට පත්කරන ලදි.

Published by : Educational Publications Department
Printed by : Printage (pvt) Limited

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ගීය

ශ්‍රී ලංකා මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
සුන්දර සිරිබරිනී, සුරැඳි අති සෝබමාන ලංකා
ධාන්‍ය ධනය නෙක මල් පලතුරු පිරි ජය භූමිය රම්‍යා
අපහට සැප සිරි සෙත සදනා ජීවනයේ මාතා
පිළිගනු මැන අප භක්ති පූජා
නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා
ඔබ වේ අප විද්‍යා - ඔබ ම ය අප සත්‍යා
ඔබ වේ අප ශක්ති - අප හද තුළ භක්ති
ඔබ අප ආලෝකේ - අපගේ අනුප්‍රාණේ
ඔබ අප ජීවන වේ - අප මුක්තිය ඔබ වේ
නව ජීවන දෙමිනේ නිතින අප පුබුදු කරන් මාතා
ඥාන වීර්ය වඩවමින රැගෙන යනු මැන ජය භූමි කරා
එක මවකගෙ දරු කැල බැවිනා
යමු යමු වී නොපමා
ප්‍රේම වඩා සැම භේද දුරැර ද නමෝ නමෝ මාතා
අප ශ්‍රී ලංකා, නමෝ නමෝ නමෝ නමෝ මාතා

අපි වෙමු එක මවකගෙ දරුවෝ
එක නිවසෙහි වෙසෙනා
එක පාටැති එක රුධිරය වේ
අප කය තුළ දුවනා

එබැවිනි අපි වෙමු සොයුරු සොයුරියෝ
එක ලෙස එහි වැඩෙනා
ජීවත් වන අප මෙම නිවසේ
සොඳින සිටිය යුතු වේ

සැමට ම මෙත් කරුණා ගුණෙනී
වෙළී සමගි දමිනී
රන් මිණි මුතු නො ව එය ම ය සැපතා
කිසි කල නොම දිරනා

ආනන්ද සමරකෝන්

පෙරවදන

දියුණුවේ හිණිපෙත කරා ගමන් කරනා වත්මන් ලොවට, නිතැතින්ම අවැසි වනුයේ වඩාත් නව්‍ය වූ අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. එමගින් නිර්මාණය කළ යුත්තේ මනුගුණදම් සපිරුණු හා කුසලතාවලින් යුක්ත දරු පරපුරකි. එකී උත්තුංග මෙහෙවරට ජව බලය සපයමින්, විශ්වීය අභියෝග සඳහා දිරියෙන් මුහුණ දිය හැකි සිසු පරපුරක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා සහාය වීම අපගේ පරම වගකීම වන්නේ ය. ඉගෙනුම් ආධාරක සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් සක්‍රීය ලෙස මැදිහත් වෙමින් අප දෙපාර්තමේන්තුව ඒ වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබා දෙන්නේ ජාතියේ දරුදැරියන්ගේ නැණ පහන් දල්වාලීමේ උතුම් අදිටනෙනි.

පෙළපොත විටෙක දැනුම් කෝෂ්ඨාගාරයකි. එය තවත් විටෙක අප වින්දනාත්මක ලොවකට ද කැඳවාගෙන යයි. එසේම මේ පෙළපොත් අපගේ තර්ක බුද්ධිය වඩවාලන්නේ අනේකවිධ කුසලතා පුබුදු කරවාගන්නට ද සුවිසල් එළි දහරක් වෙමිනි. විදුබිමෙන් සමුගත් දිනක වුව අපරිමිත ආදරයෙන් ස්මරණය කළ හැකි මතක, පෙළපොත් පිටු අතර දැවටී ඔබ සමඟින් අත්වැල් බැඳ එනු නොඅනුමාන ය. මේ පෙළපොත සමඟම තව තවත් දැනුම් අවකාශ පිරි ඉසව් වෙත නිති පියමනිමින් පරිපූර්ණත්වය අත් කරගැනුමට ඔබ සැම නිරතුරුව ඇප කැප විය යුතු ය.

නිදහස් අධ්‍යාපනයේ මහානර්ඝ ත්‍යාගයක් සේ මේ පුස්තකය ඔබ දෝතට පිරි නැමේ. පෙළපොත් වෙනුවෙන් රජය වැය කර ඇති සුවිසල් ධනස්කන්ධයට අර්ථසම්පන්න අගයක් ලබා දිය හැක්කේ ඔබට පමණි. මෙම පාඨ්‍ය ග්‍රන්ථය මනාව පරිශීලනය කරමින් නැණ ගුණ පිරි පුරවැසියන් වී අනාගත ලොව ඒකාලෝක කරන්නට දැයේ සියලු දූ දරුවන් වෙත දිරිය සවිය ලැබේවායි හදවතින් සුබ පතමි.

පෙළපොත් සම්පාදන කාර්යය වෙනුවෙන් අප්‍රමාණ වූ සම්පත්දායකත්වයක් සැපයූ ලේඛක, සංස්කාරක හා ඇගයුම් මණ්ඩල සාමාජික පිරිවරටත් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ කාර්ය මණ්ඩලයේ සැමටත් මාගේ හදපිරි ප්‍රණාමය පුදකරමි.

පී. එන්. අයිලප්පෙරුම
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්
අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
ඉසුරුපාය
බත්තරමුල්ල
2020.06.26

නියාමනය හා අධීක්ෂණය	පී. එන්. අයිලප්පෙරුම අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
මෙහෙයවීම	ඩබ්ලිව්. ඒ. නිර්මලා පියසීලි අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන) අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
සම්බන්ධීකරණය	අමිලා රූපසිංහ සහකාර කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
	ඩබ්ලිව්. සුචේන්ද්‍රා එස්. ජයවර්ධන සහකාර කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව (නැවත මුද්‍රණය 2020)

සංස්කාරක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ	වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය	ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය
3. වසන්ත ජී. එන්. අමරදිවාකර	පීඨාධිපති (විශ්‍රාමික), රුහුණු ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය
4. ටී. එම්. දේවේන්ද්‍රන්	උපපීඨාධිපති (විශ්‍රාමික), වවුනියා ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය
5. රේණුකා පීරිස්	අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන සේවා අමාත්‍යාංශය
6. අනුර අබේවික්‍රම	නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍යය, ශාරීරික අධ්‍යාපන හා ක්‍රීඩා ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
7. ධම්මික කොඩිතුවක්කු	ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
8. අමිලා රූපසිංහ	සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

භාෂා සංස්කරණය

ප්‍රේමසිරි නාගසිංහ	ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, සිංහල අධ්‍යයනාංශය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

ලේඛක මණ්ඩලය

1. මහාචාර්ය වරුණි ද සිල්වා	වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
2. වෛද්‍ය මධුභාෂිනී දයාබණ්ඩාර	වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
3. වෛද්‍ය දුල්ෂිකා වාස්	වෛද්‍ය පීඨය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය
4. බී. ඒ. කේ. පුෂ්පලතා	කථිකාචාර්ය, හාපිටිගම ජාතික අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය
5. යූ. ජී. ජයනන්ද	කථිකාචාර්ය, මහවැලි අධ්‍යාපන විද්‍යාපීඨය
6. ඩබ්. ආර්. ජයමාලි මැණිකේ	නියෝජ්‍ය විදුහල්පති, රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, හංවැල්ල
7. වජිරා පද්මිණී වීරක්කොඩි	ගුරු සේවය, ධර්මාශෝක විද්‍යාලය, අම්බලන්ගොඩ
8. හර්ෂා පෙරේරා	ගුරු සේවය, ගෝතමී බාලිකා විද්‍යාලය, කොළඹ
9. ඩී. එම්. ගුණපාල	ගුරු සේවය, ධර්මරාජ විද්‍යාලය, මහනුවර
10. ඊ. ඒ. අමරසේන	පාර්ලිමේන්තු කථා පරිවර්තක
11. එම්. එච්. එම්. මිලාන්	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික)
12. වී. ලවකුමාර්	සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, මඩකලපුව
13. ටී. මදිවදනන්	ගුරු උපදේශක, කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පිළියන්දල

සෝදුපත් කියවීම -

ඒ. එම්. කිත්සිරි පී. පීරිස් — ගුරු උපදේශක, කොට්ඨාස අධ්‍යාපන කාර්යාලය, පානදුර

චිත්‍ර

අමිල උඩවත්ත — ගුරු සේවය, පානදුර බාලිකා මහා විද්‍යාලය

පිටකවර නිර්මාණය

අනුත්තරා මතුගම — අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය

1. අනුත්තරා මතුගම — අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
2. කපිල කසුන් බණ්ඩාර — අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

සංස්කාරක සටහන

2015 නව විෂය නිර්දේශයට අනුව සකස් කර ඇති මෙම පෙළ පොත, සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයය තුළින් කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම සංවර්ධනය කර ගැනීමට ද, සෞඛ්‍යවත් පැවැත්මක් සඳහා සුදුසු පරිසරය ගොඩනැගීමේ අවකාශ සලසා ගැනීමට ද අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප සහ කුසලතා ලබා දීම අරමුණු කොටගෙන සම්පාදනය කර ඇත.

6 ශ්‍රේණියේ සිට 8 ශ්‍රේණිය දක්වා සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය හදාරා ලද දැනුම ඇතිව 9 ශ්‍රේණියට පැමිණි නව යොවුන් වියේ දරුවන් තව අවුරුදු කිහිපයකින් වැඩිහිටියන් බවට පත්වීමට නියමිත ය. එබැවින් සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය ඉක්මවා සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ස්වයං හැකියාවන් ඇති අය බවට බලගැන්වීමේ අවශ්‍යතාව හා ඒ සඳහා මං පෙත් ද මේ පොතෙන් පෙන්වා දී ඇත. තමාගේත්, තම පවුලේත්, සමාජයේත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට දායකත්වය ලබා දීම එයින් අපේක්ෂා කෙරේ.

මෙහි අඩංගු සෞඛ්‍යය සම්බන්ධ විශේෂිත කරුණු ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) මූලාශ්‍ර කරගෙන ද, ශාරීරික අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ සුවිශේෂ කරුණු ශාරීරික අධ්‍යපන මූලධර්ම, න්‍යායන් සහ ක්‍රියාකාරකම්වලට අනුගතව හා ක්‍රීඩා පිළිබඳ ජාතික, ජාත්‍යන්තර සංගම්වල අත්පොත් පදනම් කර ගෙන ද යොදා ඇත. ''අමතර දැනුමට'' නමින් දී ඇති කොටස් විෂය නිර්දේශයට සමගාමීව දරුවන්ට ලබා දිය යුතු යැයි හැඟුණු අමතර කරුණුවලින් සමන්විත වන අතර, එය දරුවන්ගේ දැනුම පෝෂණය කිරීම අරමුණු කරගෙන ඇතුළත් කරන ලදි. සෑම පාඩමක ම අග දක්වා ඇති අභ්‍යාසවල යෙදීමෙන් එම පාඩමේ ඇති න්‍යායාත්මක කරුණු තහවුරු වී ඇත්දැයි ස්වයං ඇගයීමක යෙදිය හැකි ය. මෙහි සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් ගුරුවරුන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ සිදු කිරීමෙන් ප්‍රායෝගික හැකියාවන් වැඩි දියුණු වනු ඇත. මෙම පොතෙහි පාඩම් පෙළ ගස්වා ඇත්තේ ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය විසින් නිර්දේශිත ඉගැන්වීම් අනුක්‍රමයට අනුව බැවින් මෙහි ඇතුළත් පාඩම් ඒ පිළිවෙළට ම පන්තියේ දී ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ප්‍රායෝගික විෂයයක් වන බැවින් මෙහි අඩංගු කරුණු ප්‍රායෝගික ජීවිතය සමග ගළපා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන් ම මෙය විභාග ඉලක්ක කොට ගත් ඉගෙනුම් මෙවලමක් ලෙස නොසලකා ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගැනීමට යොදා ගනු ඇතැයි බලාපොරොත්තු වෙමු. විශේෂයෙන් ම මෙහි එන ක්‍රීඩා හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ දැනුම කටපාඩම් කිරීමට නොව එළිමහනට ගොස් අත්විඳීමට අවස්ථාව සලසා ගත යුතු වේ. මන්ද න්‍යායාත්මක දැනුම සම්පූර්ණ වන්නේ ප්‍රායෝගිකව අත්වින්ද හොත් පමණක් වන බැවිනි.

අපගේ සාමූහික ප්‍රයත්නයේ ප්‍රතිඵල සාක්ෂාත් වීම සඳහා ක්‍රියාශීලී සුවපත් පරපුරක් බිහිවීමට මේ පොත ඉවහල් වේවා යි ඉත සිතින් පතමු.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

පටුන

1 සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු

ළමා වියේ දී පවුල, පාසල යන සමාජ ඒකකවල සාමාජිකයන් ලෙස ඔබ ඔබේ ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගත කර ඇත. ක්‍රමයෙන් නව යොවුන් වියට පත් වන විට ඔබ අයත් වන සමාජය ඊට වඩා විශාල පරාසයක පැතිරී ඇති බව ඔබට අත්දැකීන්නට ලැබේ. පවුලෙන් හා පාසලෙන් යහපත් දරුවෙකු ලෙස හැඩ ගැසුණු ඔබ, අනාගතයේ දී විවිධ සමාජවලට අයත් වනු ඇත. ඔබ අවට සමාජය ඔබට විශාල බලපෑමක් ඇති කරයි. ඔබ ද සමාජයට යහපත් බලපෑමක් ඇති කළ යුතු ය. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැඟීම සඳහා සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට දායක වෙමින් යම් මෙහෙයක් ඉටු කිරීමට හැකියාව ඔබ ලබා ගත යුතු ය.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ සෞඛ්‍යවත් පවුල් පරිසරයක් සහ පාසල් පරිසරයක් ගොඩනගා ගන්නා ආකාරය හදාරා ඇත.

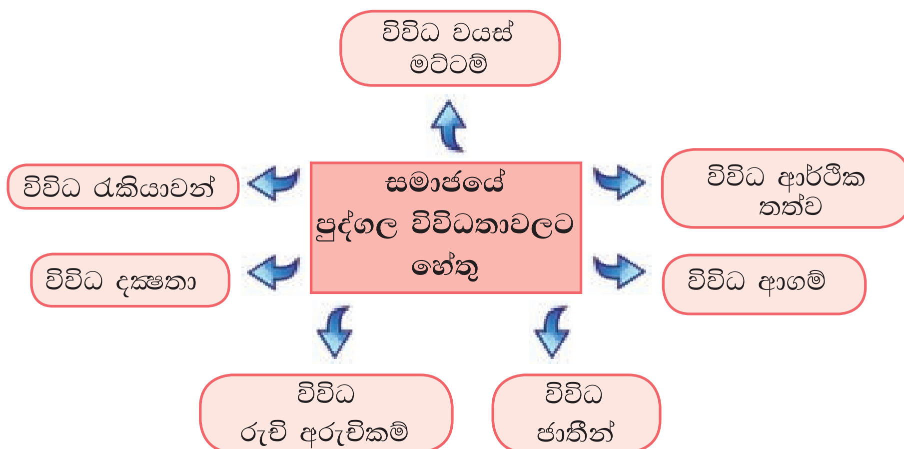
සමාජයේ සෞඛ්‍යයට බලපෑම් කරන සෞඛ්‍ය ගැටලු, එම ගැටලුවලට හේතු, ඒවාට දිය හැකි විසඳුම් මෙන් ම සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා ඒ සඳහා ඔබට දායක විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ මෙම පාඩමේ දී සලකා බලමු.

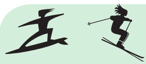
අප අවට සමාජය

අප අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ කොටස් වේ.

එම සමාජය තුළ වෙසෙන පුද්ගලයෝ එක සමාන නොවන අතර විවිධ වෙනස්කම්වලින් යුක්ත වෙති. එහෙත් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා බොහෝ දුරට සමාන වේ. සියල්ලන්ගේ ම අවශ්‍යතා සපුරාලීමට එකිනෙකාට සහාය වීම සමාජයේ ජීවත් වන අප සැමගේ යුතුකමකි.

1.1 සටහන - පුද්ගල විවිධත්වයට හේතු





ක්‍රියාකාරකම

සමාජය තුළ දැකිය හැකි විවිධ පුද්ගල කණ්ඩායම් ඇසුරු කිරීමේ දී ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග හඳුනා ගන්න. එයින් ඔබට අත්වන වාසි සඳහන් කරන්න.

අවට සමාජය සෞඛ්‍යවත්ව පැවතීමට විවිධ සාධක බලපායි. ඒ අතරින් පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්වයත් පරිසරයේ සමතුලිතතාවත් රැක ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ සඳහා යහපත් ආකල්ප ගොඩ නගා ගැනීම, නීතිගරුක වීම, ප්‍රතිපත්තිගරුක වීම, පරිසරයට ආදරය කිරීම වැනි ගුණාංග අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු ය.

පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍යවත් බව යනු රෝග හා දුබලතාවලින් තොර වීමත්, කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මෙන් යුක්ත වීමත් ය.

කායික යහපැවැත්ම - රෝගවලින් වැළකී, මනා ශාරීරික යෝග්‍යතාවකින් යුක්ත වීම.

මානසික යහපැවැත්ම - අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් සමාජයට ඵලදායී ලෙස තෘප්තිමත්ව ජීවත් වීම.

සමාජීය යහපැවැත්ම - අප අවට සිටින පුද්ගලයන් සමග යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම.

ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම - ජීවත් වීමේ අරුත හඳුනාගෙන, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා සහිතව අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම.

මේ අනුව සමාජය සෞඛ්‍යවත් වීමට නම් පුද්ගලයෙකු ඉහත සඳහන් සියලු ම අංගවලින් සෞඛ්‍යවත් විය යුතු බව ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.



1.1 රූපය - මානසිකව, කායිකව හා සාමාජීයව සෞඛ්‍යවත් වීම



අමතර දැනුමට

යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතාවල ප්‍රයෝජන

ප්‍රමාණාත්මකව වැඩි වීමෙන්	ගුණාත්මකව වැඩි වීමෙන්
■ ඔබ හා ඇසුරු කරන්නන් වැඩි වීම	■ සදාචාරාත්මක සංවර්ධනය
■ තනිකම මග හැරීම	■ නිවැරදි කණ්ඩායම් ඇසුර
■ දැනුම බෙදා හදා ගැනීම	■ යහපත් සිතුවිලි වර්ධනය
■ ආරක්ෂාව වැඩි වීම	■ සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් වැළකීම
■ සන්නිවේදන කුසලතා සංවර්ධනය වීම	■ ආගමික කටයුතුවලට යොමුවීම
■ තීරණ ගැනීමේ දී සහාය ලැබීම	■ සමාජ සුභසාධනයට යොමුවීම

අප ජීවත් වන සමාජයේ ඇති වන සෞඛ්‍ය ගැටලු

පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වයත්, පරිසර සමතුලිතතාවත් සමාජීය සෞඛ්‍යය සඳහා වැදගත් වන බැවින් පුද්ගල සෞඛ්‍යයට හා පරිසරයට බලපාන සියලු ගැටලු සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ලෙස සැලකිය හැකි ය.

අප ජීවත් වන සමාජයේ ප්‍රබලව දැකිය හැකි සෞඛ්‍යයමය ගැටලු කිහිපයකි.

1. පරිසර දූෂණය
2. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග
3. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතය
4. අනතුරු හා ආපදා
5. අපචාර හා අපයෝජන

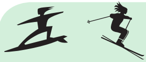
1. පරිසර දූෂණය

අප ජීවත් වන වටපිටාව මිනිසාගේ මෙන් ම සත්වයින්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්වයට පත්වීම පරිසර දූෂණය නම් වේ.

එසේ පරිසරය දූෂණය වීමෙන් මිනිසාට විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

පරිසරයේ දූෂණයට ලක් වන අංග කිහිපයකි;

- වායු දූෂණය
- ජල දූෂණය
- භූමිය/ පස දූෂණය
- ශබ්ද දූෂණය



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ජීවත් වන ගම හෝ නගරයෙහි පරිසර දූෂණය සිදු වී ඇති අවස්ථා ලියා දක්වන්න.

වායු දූෂණය

අහිතකර සහ විෂ සහිත සංඝටකවලින් වායුගෝලයේ සංයුතිය වෙනස් වීම වායු දූෂණය ලෙසින් හැඳින්විය හැකි ය.



1.2 රූපය - කර්මාන්තශාලාවලින් විවිධ වායු වර්ග පිට වීම මගින් වායු දූෂණය වීම

වායු දූෂණය මගින් ඇති වන රෝග;

- ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග
- චර්ම රෝග
- පිළිකා

ජල දූෂණය

විෂ සහිත හෝ හානිකර ද්‍රව්‍ය එක් වීමෙන් භාවිතයට ගත නොහැකි ලෙස ජලයේ සාමාන්‍ය ස්වභාවය වෙනස් වීම ජල දූෂණය නම් වේ.

ජල දූෂණය නිසා ඇති වන රෝග;

- කොලරාව
- පාචනය
- චර්ම රෝග
- මදුරුවන් මගින් බෝ වන රෝග
- ආසාත්මිකතා
- පිළිකා
- වකුගඩු රෝග



1.3 රූපය - ජල දූෂණය නිසා ජලජ ජීවීන්ට හානි වීම

භූමි දූෂණය

භූමියේ ස්වාභාවික තත්වය වෙනස් වී භූමිය පරිහරණයට ගැනීමට නොහැකි අන්දමට වෙනස් වීම භූමි දූෂණය නම් වේ.

භූමි දූෂණයේ අහිතකර ප්‍රතිඵල;

- මැසි මදුරුවන් බෝවීම
- රෝග පැතිරීම
- පසේ සාරවත් බව අඩු වීම
- නායයාම් වැනි ආපදා තත්ව ඇති වීම



1.4 රූපය - කුණු කසළ අවිධිමත්ව බැහැර කිරීම නිසා භූමිය දූෂණය වීම

ශබ්ද දූෂණය

මිනිසාගේ කනට දැරිය නොහැකි තීව්‍රතාවකින් යුක්තව ශබ්ද නිකුත් වීම ශබ්ද දූෂණය නම් වේ.

ශබ්ද දූෂණය මගින් ඇති වන අහිතකර ප්‍රතිඵල;

- ශ්‍රවණාබාධ ඇති වීම
- පරිසරයේ නිසංසල බව නැති වීම
- අසහනකාරී බව ඇති වීම
- අවධානය බිඳී යාම



1.5 රූපය - රථ වාහනවලින් නිකුත් වන ශබ්දය නිසා ශබ්ද දූෂණය වීම

පරිසර දූෂණයට හේතු

- වනාන්තර විනාශය
- එදිනෙදා කුණු කසළ අක්‍රමවත් ලෙස පරිසරයට බැහැර කිරීම
- කර්මාන්ත ශාලාවලින් පිට වන අපද්‍රව්‍ය පරිසරයට මුදා හැරීම
- ගල් අඟුරු, ඉන්ධන, ප්ලාස්ටික්, පොලිතින් ආදිය දහනය
- පලිබෝධනාශක හා රසායනික පොහොර අවිධිමත් ව භාවිතය
- අක්‍රමවත්ව ඉදි කිරීම් සිදු කිරීම

පරිසර දූෂණය වැළැක්වීමට යෝජනා

- වන වගාව ආරක්ෂා කිරීම
- කසළ නිසි ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
- පරිසර දූෂණය වළක්වන නීති රීති ක්‍රියාත්මක කිරීම
- කෘෂි රසායන ද්‍රව්‍ය ප්‍රමිතියක් සහිතව භාවිතය
- නිසි ප්‍රමිතියක් සහිතව ඉදි කිරීම් සිදු කිරීම



ක්‍රියාකාරකම

පරිසර දූෂණය නිසා ඇති විය හැකි රෝග ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

2. බෝවන රෝග හා බෝ නොවන රෝග

බෝවන රෝග යනු ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරෙන රෝග වේ. උදා : ඩෙංගු, මැලේරියාව, පාචනය, ක්ෂයරෝගය, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග.

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට බෝ වීමක් සිදු නොවන රෝග බෝ නොවන රෝග නම් වේ.
උදා : අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, මානසික රෝග, පිළිකා, ස්නායු රෝග.

රෝග යනු ප්‍රධාන සමාජ ගැටලුවකි. ආබාධිත වීම, ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම, ආයුෂ අඩු වීම, මානසික අසහනය, අධ්‍යාපන, වෘත්තීය හා දෛනික කටයුතු කඩාකප්පල් වීම, ආර්ථික පරිහානිය ආදිය රෝගවලින් සමාජයට වන අහිතකර බලපෑම් වේ. සෞඛ්‍යමය වියදම් වැඩි වීම හා ශ්‍රම බලකායේ කාර්යක්ෂමතාව අඩු වීම නිසා රටක සංවර්ධනයට ද රෝග බලපෑම් ඇති කරයි.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන්, නිසි ප්‍රතිකාර හා ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීමෙන්, අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමෙන් හා සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවකට හුරු වීමෙන් රෝග වළක්වාගත හැකි ය.

රෝග පිළිබඳ වැඩිදුර හැදෑරීමට 21 වන පාඩමෙන් ඔබට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

3. මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි

මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සමාජ ගැටලු රාශියකට මුල පුරන්නකි. හෘද රෝග, ශ්වසන ආබාධ, පිළිකා ආදී රෝග ඇති වීම, සොරකම්, ගැටුම් වැනි සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සිදු වීම, පවුල් සම්බන්ධතා දුරස් වීම, සංස්කෘතිකමය ගැටලු ඇති වීම, මානසික හා ශාරීරික විකෘතිතා ඇති වීම, ආයුෂ අඩු වීම, දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් සෘජුව ම හෝ වක්‍රාකාරව සමාජය තුළ ඇති වන ගැටලු වේ.

දුම්වැටි මගින් වාතයට මුදා හරින අහිතකර දුම ආඝ්‍රාණය කරන අවට සිටින අනිත් අයට ද රෝග ඇති වේ. විශේෂයෙන් ගර්භිණී කාලයේ දී දරුගැබට ද ඒ මගින් හානි සිදු විය හැකි ය. එම නිසා පොදු ස්ථානවල ඒවා භාවිතය තහනම් කිරීමටත් නිසි දඬුවම් ලබා දීමටත් කටයුතු කළ යුතු ය.

මේවායේ අහිතකර ප්‍රතිඵල පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීම, නීති රීති පැනවීම, මාධ්‍ය ප්‍රචාරණ බුද්ධිමත්ව හඳුනා ගැනීම, මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපනය, ක්‍රීඩා, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම ආදියෙන් මෙම ගැටලුව සමාජයෙන් ඉවත් කිරීමට අපට හැකි වනු ඇත.

4. අනතුරු හා ආපදා



1.6 රූපය - නිවසේ දී සිදු විය හැකි අනතුරු

සමාජය තුළ දී විවිධ අනතුරු හා ආපදාවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. අනතුරු හෝ ආපදා ඕනෑ ම අවස්ථාවක ඕනෑ ම තැනක දී සිදු වීමට ඉඩ ඇත. ගෙවත්තේ දී සිදු වන අනතුරු, මහාමාර්ගයේ දී සිදු වන අනතුරු, සතුන් මගින් සිදු වන අනතුරු, වෘත්තීයමය අනතුරු, ගේ දොර අනතුරු, ආහාර විෂවීම්, ක්‍රීඩා අනතුරු ආදී ලෙස විවිධ අයුරින් අනතුරු වර්ග කළ හැකි ය. ගංවතුර, නියඟය, නායයාම්, සුනාමි, යුද්ධ ආදී විවිධ ආපදා සමාජය තුළ ඇති වේ. අනතුරු හා ආපදා නිසා රෝගාබාධ, මානසික පීඩා, දේපළ හානි වීම්, පරිසර දූෂණය මෙන් ම ජීවිත හානි ද සිදු වේ.

අනතුරු හා ආපදා සිදු විය හැකි ආකාර පිළිබඳ දැනුවත් වීමත්, ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේ දී සැලකිලිමත්ව කටයුතු කිරීමත්, නීති රීතිවලට අනුකූලව ක්‍රියාකිරීමත් මගින් අනතුරු හා ආපදා වළක්වා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ. අනතුරු ආපදා වළක්වා ගැනීම මෙන් ම එවැනි අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත් වීම ද වැදගත් වේ. එමගින් අනතුරකින් ඇති වන අවදානම් තත්වය අවම කර ගත හැකි ය.

5. අපචාර, අපයෝජන

සමාජයේ හොඳ යයි සම්මත දේවල් සහ සදාචාර කඩකරමින් අන් අයට හිරිහැර වන ලෙස ක්‍රියාකිරීම අපචාර ලෙසින් හැඳින්වේ. පුද්ගලයෙකු විසින් තවත් පුද්ගලයෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලඹවා ගනු ලැබීම අපයෝජන ලෙස හැඳින් වේ.

අපචාර හා අපයෝජන නොමැති සමාජයක් බිහි කිරීම සියල්ලන්ගේ ම වගකීමකි. ඔබ විසින් අපචාර අපයෝජනයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය නිපුණතාවන් වර්ධනය කර ගනු ලැබිය යුතු අතර ඔබගෙන් තවත් අයෙකුට කිසිදු ආකාරයක අපචාරයන් හෝ අපයෝජනයන් සිදු නොකිරීමට ද වග බලා ගත යුතු ය.

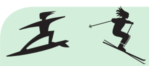
ලිංගික අපචාර, බාලවයස්කාර දරුවන් මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම, අසභ්‍ය වචනයෙන් බැන වැදීම, නොසලකා හැරීම, ශාරීරික හා මානසික වද හිංසා පැමිණවීම මේවාට උදාහරණ වේ.

අපචාර අපයෝජන හේතුවෙන් රෝගාබාධ, මානසික පීඩා, ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග, අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්, ජීවිත හානි වැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල ලැබේ.

අපචාර හෝ අපයෝජනවලට යොමු වූ අයෙකු වේ නම් ඔවුනට නිවැරදි මග පෙන්වීම සඳහා විවිධ ආයතන වෙත යොමු කළ හැකි ය. පරිවාස හා ළමාරක්ෂක දෙපාර්තමේන්තුව, පොලිස් ස්ථානයන්හි පිහිටුවා ඇති ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය එවැනි ආයතන වේ. ඔවුන් විසින් එහි රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කරමින් ඒවාට ලක් වූවන්ගේ සුරක්ෂිතභාවයට කටයුතු කරනු ඇත.



1.7 රූපය - ළමා මෙහෙකාර සේවය



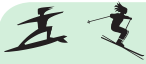
ක්‍රියාකාරකම

පසුගිය පංතිවල දී උගත් කරුණු සිහි කරමින් අපචාර, අපයෝජනවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය

සෞඛ්‍යයට බලපාන සාධක තමාගේ පාලනයට ගනිමින්, සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයින්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ලෙස හැඳින්වේ.

අප ඉහත සඳහන් කළ පරිසර දූෂණය, රෝග, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අනතුරු හා ආපදා අපචාර හා අපයෝජන, ආදිය වළක්වා ගැනීමට සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය තුළින් මග පාදා ගත හැකි ය. අප මීට පෙර පන්තිවල ඉගෙන ගත් ජීවන නිපුණතා මේ සඳහා යොදා ගත හැකි වේ.



ක්‍රියාකාරකම

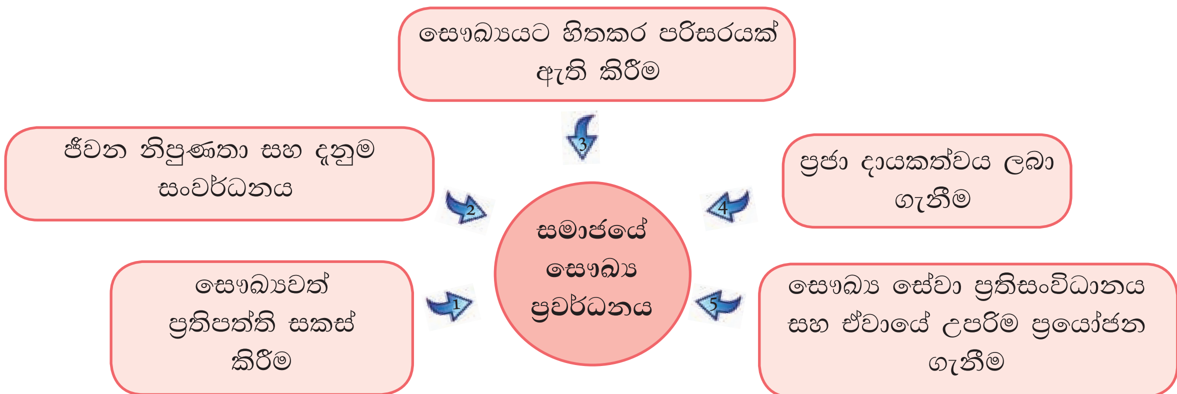
ඔබ මීට පෙර ඉගෙනගෙන ඇති ජීවන නිපුණතා ලැයිස්තුවක් පංති කාමරය තුළ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග

ඔබ පෙර පංතිවල දී පවුල් හා පාසල් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා තේමා පහක් ඔස්සේ ක්‍රියාමාර්ග ගත් අයුරු ඔබට මතක ඇති.

සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ද එම ප්‍රධාන තේමා පහ ඔස්සේ ක්‍රියාමාර්ග ගත හැකි ය.

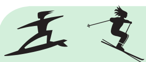
1.2 සටහන



1. සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම.

මෙය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ ප්‍රධාන ම අංගයකි. මුහුණ දීමට සිදු වන ගැටලු පිළිබඳව සලකා බලා එයට විසඳුම් ලබා ගත හැකි ආකාරයෙන් ප්‍රතිපත්ති සකස් කළ යුතු ය. මෙහි දී පෞද්ගලිකව මෙන් ම ආයතනයකට ද පළාත් හා ජාතික වශයෙන් ද ප්‍රතිපත්ති සකස් කර ගත හැකි ය.

උදා : දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම, සෞඛ්‍යවත් ආපනශාලාවක් පවත්වා ගැනීම, සහනාධාර සැපයීම, ලුණුවලට අයඩින් එක්කිරීම, ආහාර ප්‍රමිතිකරණය.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ඔබට පැනවිය හැකි සරල ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් හඳුනාගෙන අසල්වැසියන්ට හෝ ඔබේ ඥාතීන්ට ඒවා හඳුන්වා දෙන්න.

2. ජීවන නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය.

එදිනෙදා ජීවිතයට මුහුණ දීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම වර්ධනය කර ගැනීමත් ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනයත් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වේ. මේ සඳහා පාසල් හෝ අධ්‍යාපන ආයතන මගින් සෑම වයස් මට්ටමක දී ම සෞඛ්‍ය දැනුම ලබා දීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එසේ ම නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය සඳහා විවිධ වැඩසටහන් සමාජය තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

උදා : ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වීම, සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය, අධ්‍යාපනික හා සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම, සෞඛ්‍ය දැනුම සහිත පොත් පත් බෙදා හැරීම.



1.8 රූපය - සෞඛ්‍ය වැඩමුළු පැවැත්වීම

3. සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරයක් ඇති කිරීම.

භෞතික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් ඔබ වෙසෙන පරිසරය යහපත් විය යුතු ය. අවශ්‍යතාවන්ට අනුකූලව එහි පහසුකම් තිබිය යුතු ය.

උදා : මූලික අවශ්‍යතා සපුරාලීම, ආදරය හා රැකවරණය ලැබීම, ක්‍රීඩා පහසුකම් තිබීම, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලැබීම, පිරිසිදු පරිසරයක් පැවතීම.

4. ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වගකීම තනිව මෙන් ම සාමූහිකව ද දැරිය යුතු ය. ඒ සඳහා සමස්ත ප්‍රජාව ම එයට එක් විය යුතු වේ. ඔබ අවට සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා පවුල, පාසල, වෙළඳ සැල්, විවිධ රැකියා ස්ථාන, පන්සල්, පල්ලි, විවිධ සංගම් ආදි සියල්ලන්ගේ ම එකමුතුවෙන් කටයුතු සංවිධානය කළ යුතු ය.

උදා : ශ්‍රමදාන පැවැත්වීම, පරිසර අලංකරණය, වනවගා ව්‍යාපෘති, වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම, ඩෙංගු මර්දන වැඩසටහන්.

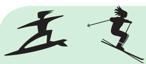
5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම.

සෞඛ්‍ය සේවාවන්හි ඇති අඩුපාඩු මගහරවා ගනිමින් අවශ්‍යතා අනුව සෞඛ්‍ය සේවා සැපයිය හැකි ආකාරයට සංවිධානය විය යුතු ය.

උදා : රෝහල්වල අඩුපාඩු සොයා පහසුකම් සැපයීම. සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය පරීක්ෂණ නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම, ජංගම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම, උපදේශනය හා මාර්ගෝපදේශනය ලබා දීම.



1.9 රූපය - ජංගම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම



ක්‍රියාකාරකම

සමාජයේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔබ මේ දක්වා දායක වී ඇති ආකාර යහළුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ වාසි

- බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග අඩු වීම
- සෞඛ්‍යය සඳහා වැය වන වියදම අඩු වීම
- ආකර්ෂණීය පරිසරයක් ගොඩ නැගීම
- සමාජ සම්බන්ධතා යහපත් වීම
- ගැටුම් අවම වීම
- ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව ඉහළ යාම

සාරාංශය

අවට සිටින පුද්ගලයන් සහ අවට පරිසරය අප අයත් සමාජයේ කොටස් ලෙස සැලකේ. සමාජය තුළ ජීවත් වන පුද්ගලයෝ විවිධ වෙනස්කම්වලින් යුක්ත වෙති.

සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම යනු පුද්ගල සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමත්, අවට පරිසරය සමතුලිතව පවත්වා ගැනීමත් වේ.

පරිසර දූෂණය, බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි, අනතුරු හා ආපදා, අපචාර හා අපයෝජන සමාජයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු අතර ප්‍රධාන වේ.

සමාජයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පාලනය කිරීමට සහ වැඩි දියුණු කර ගැනීමට පුද්ගලයන්ට හැකියාව ලබා දීමේ ක්‍රියාවලිය සමාජ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය නම් වේ.

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති, සෞඛ්‍යයට හිතකර පරිසරය, පුද්ගල නිපුණතා හා දැනුම සංවර්ධනය, ප්‍රජා දායකත්වය, සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය යන තේමා පහ ඔස්සේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය මගින් ආර්ථික, සමාජීය වශයෙන් වාසි රැසක් අත් වන අතර ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය ද වර්ධනය වේ.

අභ්‍යාස

1. සමාජයක වෙසෙන පුද්ගලයන් අතර පවතින විවිධත්වයන් මොනවාද?
2. සමාජ සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් වීමට වැදගත් වන අංශ දෙක මොනවාද?
3. සමාජයේ ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය ගැටලු නම් කරන්න.
4. ඔබ ජීවත් වන සමාජයේ බෝ වන රෝග වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග නම් කරන්න.
5. මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි නිසා සමාජයට වන හානි දක්වන්න.
6. ඔබ අවට සමාජයේ ඇති විය හැකි අනතුරු හා ආපදා වෙන වෙන ම නම් කරන්න.
7. අපචාර හා අපයෝජන යනු මොනවාද?
8. සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයේ තේමා පහ නම් කරන්න.

2 ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු

ළමාවියේ සිටි ඔබ ක්‍රමයෙන් නව යොවුන් වියට පත් වීමත් සමඟ ම ඔබගේ අවශ්‍යතා සරල බවේ සිට සංකීර්ණ බව දක්වා වර්ධනය වනු ඔබ අත්දකින්නට ඇති. ළදරු වියේ දී ඔබට කුසගින්නට ආහාර, උණුසුමට ඇඳුම් ඔබේ දෙමව්පියන් සපයන්නට ඇත. ඔබට යම්තම් තේරෙන විට ඊට අමතරව ආදරය, රැකවරණය, විනෝදය සඳහා සෙල්ලම් බඩු වැනි දේ ඔබ බලාපොරොත්තු වන්නට ඇත. ළමා විය හා යොවුන් විය අතර දී අධ්‍යාපනය ආත්මාභිමානය ඇතුළුව තවත් නොයෙකුත් අවශ්‍යතා ඔබ තුළ පැන නගින්නට ඇත. මෙසේ මානව අවශ්‍යතා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඉහළ මට්ටමක අවශ්‍යතා දක්වා වෙනස් වෙමින් යයි. මූලික අවශ්‍යතා ඉටු වූ විට ද්විතීයික අවශ්‍යතා ද, ඒවා ඉටු වූ විට ඊටත් ඉහළ වෙනත් අවශ්‍යතා ද පැන නගී.

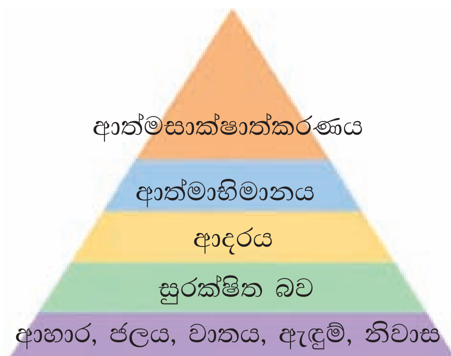
6 වන ශ්‍රේණියේ දී මූලික අවශ්‍යතා හා වෙනත් අවශ්‍යතා හඳුනාගත් ඔබ ඊට ඉහළ ශ්‍රේණිවල දී ආදරය, ආරක්ෂාව, ආත්ම අභිමානය වැනි ඉහළ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ඉගෙන ගෙන ඇත.

ආත්ම අභිමානයටත් ඉහළ අවශ්‍යතාවක් වන ආත්මසාත්ෂාත්කරණය පිළිබඳව සරල අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සඳහා මෙම පාඩම ඉවහල් වනු ඇත. ගැඹුරු සංකල්පයක් වන ආත්මසාක්ෂාත්කරණය වයසට ගැළපෙන පරිදි ඔබේ ජීවිතයට ගළපා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න.

මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ

මානව අවශ්‍යතා පිළිබඳව විශේෂ පර්යේෂණයක් කළ ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ නම් මානව විද්‍යාඥයා කිසියම් අනුපිළිවෙළකට මෙම මානව අවශ්‍යතා පෙළ ගස්වා ඇත.

2.1 සටහන - මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළ (ඒබ්‍රහම් මාස්ලෝ)



ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය යනු කුමක්ද?

විදුහල්පතිතුමා :- සුරනිමල මහත්තයා, දැන් ටිකෙන් ටික අපගේ තෑගි බෙදා දීමේ උත්සවයත් ළං වුණා නේද? කොහොමද ඒ උත්සවයේ නිවේදන කටයුතු කරන්නේ. එතකොට ආරාධිතයින් සඳහා ආරාධනා පත් සකස් කරන්නේ කව්ද? අපට අමුත්තන් පිළිගැනීමේ තොරණයි ශාලාවේ සැරසිලියි කර ගන්නත් තිබෙනවා. ඒ එක්කම පූජා නැටුමක් හා වෙනත් විශේෂාංග කිහිපයකුත් කරන්න ඕන. ඒ සඳහා මොකද අපි කරන්නේ.

සුරනිමල මහතා :- බය වෙන්න එපා සර් ඒ සියල්ල මම සූදානම් කරලයි තියෙන්නේ. නිවේදන කටයුතුවලට නවය පංතියේ ජගත් තෝරා ගත්තා. ජගත් හොඳ නිවේදකයෙක්. එයා තමයි ගමේ පන්සලේ මල් වට්ටි වෙන්දේසියේ හා සල්පිලේ නිවේදන කටයුතු කළෙත්. ගමේ උත්සවයක් තිබුණත් ඒකේ නිවේදන කටයුතු කරන්නත් එනවා. අනිත් එක පසුගිය වසරෙ ක්‍රීඩා තරගයේ නිවේදන කටයුතුවලටත් සහභාගී වුණානේ. එයාට මේ වැඩේ හොඳින් කරන්න පුලුවන්.

ආරාධිතයින්ට ආරාධනා පත්‍ර සකස් කිරීම නවය පන්තියේ ම කුමුදුට භාරදීලා තියෙන්නේ. එයා මේ වන විටත් ඒවා සකස් කරගෙන යනවා. හරිම ලස්සනට එයාට ඒ වැඩේ කරන්න පුළුවන්. ඒ පන්තියේ තමාලියි තුසිතයි ඒවාට උදව් වේවි. ඒ අයටත් ලස්සනට අත් අකුරු ලියන්නයි චිත්‍ර අඳින්නයි පුලුවන්. ඒ නිසා ඒක ගැටලුවක් වෙන්නේ නැහැ.

හැබැයි සර් තොරණ සකස් කිරීමයි ශාලාව සරසන එකටයි නම් දහය පන්තියේ ළමයි ටිකක් තෝරා ගත්තා. එතැන ඉන්න නිමල් කැටයම් ශිල්පියෙක්. තවත් කිහිප දෙනෙක් එයාට උදව් කරාවි. ඕන කරන බඩු ටික අරන් දෙන්නත් සියලු කටයුතු මම සූදානම් කරලයි තිබෙන්නේ. දැනටත් ඔවුන් ඒ ඒ වැඩ කොටස් කරලයි තිබෙන්නේ.

එතකොට සර් හයෙන් ඉහළ සෑම පංතියකින් ම එක් විශේෂාංගය බැගින් ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථාව ලබා දෙමු. පූජා නැටුම නවය පංතියටම දෙමු. ඒ පංතියෙ නැටුම්වලට දක්ෂ ළමයි ඉන්නවානේ. එයාලා ඒක හොඳින් කරාවි.

විදුහල්පතිතුමා :- එතකොට සුරනිමල මහත්තයා අර පසුගිය මාසයේ නිර්මාණ තරගයෙන් සමස්ත ලංකා මට්ටමේ ජයග්‍රහණයත් ලබා ගත් ලාල්ටත් තෑගි බෙදා දීමේ උත්සවයේ තැනක් ඇති නේද? එයා නිපැයූ විදුලි සෝපානයේ ආකෘතිය ආරාධිත අමුත්තන්ට බලා ගැනීමට සලස්වමු.

සුරනිමල මහතා :- හොඳයි සර් අපි එහෙම කරමු.

ඔබ මෙතෙක් වේලාවක් කියවූ ඒ දෙබස තවත් වරක් හෝ දෙවරක් හොඳින් කියවන්න.

එහි දී එකිනෙකාගේ දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා වැඩිදුරටත් දියුණු කර ගැනීමට අවස්ථාව සපයා ඇති බවත් සැබෑ දක්ෂතාවන්ට ඒ සඳහා අවස්ථාව ලබා දීමට තරම් සුරනිමල සර් සාධාරණ වූ බවත් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇති. එසේ ම ඉහත දෙබසට අනුව විවිධ වූ හැකියාවන්ගෙන් යුක්ත වූ පිරිසක් හඳුනා ගැනීමට ඔබට හැකි වන්නට ඇති. මෙවැනි හැකියාවන් හෙවත් කුසලතාවන් පහත දැක්වෙන පරිදි විවිධ අංශවලට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

- කායික කුසලතා
- මානසික කුසලතා
- සමාජීය කුසලතා
- සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා
- සදාචාරාත්මක කුසලතා
- චිත්තවේගී සමබරතාව පිළිබඳ කුසලතා



2.1 රූපය - සෞන්දර්යාත්මක කුසලතා

ක්‍රියාකාරකම

නව යෞවනයෙකු ලෙස ඔබ තුළ ඇති කුසලතා හඳුනා ගන්න. ඒ තුළින් ඔබට ළඟා විය හැකි ඉහළ ම ඉලක්කය කුමක් දැයි සොයා බලන්න. එක් එක් මිතුරන්ගේ ඉහළ ම ඉලක්ක මොනවාදැයි බලා ලයිස්තුවක් සකසන්න.

ක්‍රියාකාරකමෙන් පසු ලැබුණු ලැයිස්තුවේ පහත දේවල් සටහන් වී ඇද්දැයි බලන්න.

- ගීත ගායනයේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- චිත්‍ර ඇඳීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- නිවේදන කටයුතු කිරීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම
- කවි, සින්දු, නිසදැස්, නවකතා, කෙටි කතා ලිවීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- නර්තනයේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- ප්‍රවීණ කථිකයෙකු වීම.

- නව නිර්මාණ කිරීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- ගණිත ගැටලු විසඳීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- නාට්‍ය පිටපත් ලිවීමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- රඟපෑමේ ප්‍රවීණයෙකු වීම.
- දක්ෂ වැව්ලිකරුවෙකු වීම.
- දක්ෂ වඩු කාර්මිකයෙකු වීම.
- දක්ෂ විදුලි කාර්මිකයෙකු වීම.
- දක්ෂ පෙදරේරුවෙකු වීම.
- දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙකු වීම.
- දක්ෂ ඉංජිනේරුවෙකු වීම.



2.2 රූපය - ක්‍රීඩාවේ ප්‍රවීණයෙකු වීම

ඔබ සතු හැකියාවන්ගෙන් එකක් හෝ කිහිපයක් දියුණු කිරීමෙන් ඔබට එහි ප්‍රවීණයෙකු වීමට හැකි බව නිසැක ය. මෙසේ එකිනෙකාට අනන්‍ය වූ හැකියාවන් ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකු සතු ය. මෙම හැකියාවන් විභව ශක්තීන් ලෙස හඳුන්වයි. අප තුළ ඇති විභව ශක්තීන්ට අනුව යම් ඉලක්කයක් හඳුනාගෙන අන් අයට කරදරයක් බාධාවක් නොවන සේ ඒවා සපුරා ගැනීමට අප උත්සාහ කළ යුතු ය. එ මගින් සමාජයට, රටට සේවයක් මෙන් ම කීර්තියක්, ගෞරවයක් ලබා දීමට අපට හැකි වේ. එවිට තමා තුළ ද කිසියම් සතුටක්, තෘප්තියක් හා අභිමානයක් ඇති වේ. එසේ ලැබෙන තෘප්තිය, සතුට, අභිමානය ආත්මසාක්ෂාත්කරණය ලෙස සරලව දැක්විය හැකි ය.

ඒ අනුව ආත්මසාක්ෂාත්කරණය යන්න තවදුරටත් පහත ආකාරයට පැහැදිලි කළ හැකි ය.

''අප තුළ පවත්නා නිර්මාණශීලි කුසලතාවලින් තමා අපේක්ෂිත ඉලක්කය කරා ළඟා වී, සමාජයට උපරිම ලෙස සේවය කරමින් තෘප්තිමත්, නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම ආත්මසාක්ෂාත්කරණ යයි.''

අප සතුව කොතෙකුත් වූ හැකියාවන් ඇතත් ඒ හැකියාවන් ඇති බව අපට හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා ද ඇත. අපට ම අනන්‍ය වූ හැකියාවන් හඳුනා ගැනීමට නම් අප විවිධ වූ කාර්යයන් හි නිරත විය යුතු ය. සමහර විට අපට ඇති හැකියාවන් හඳුනා ගත්ත ද ඒවා භාවිතයට ගැනීමට ලැබෙන අවස්ථාවන් ද විරල විය හැකි ය. එවිට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාවන් ඉටු කර ගැනීමට බාධා ඇති වේ. මේ නිසා අප සෑම විටක ම අපගේ හැකියාවන් හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. හඳුනා ගත් හැකියාවන් භාවිතයට ගැනීම සඳහා අවස්ථාවක් ලැබෙන තුරු නොසිට එවන් අවස්ථා සොයා යාමට ද පසුබට

නොවිය යුතු ය. අපගේ හැකියාවන් තමාගේත්, අනුන්ගේත් යහපත සඳහා ම යෙදීමට උත්සාහ කළ යුතු ය. යමෙකු වෙනුවෙන් යම් සේවයක් කළ විට ඒ සේවයෙන් ලැබෙන තෘප්තිය හා සතුට තමා ලැබූ සතුටක් සේ සලකා කටයුතු කිරීම ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වූවන්ගේ සුවිශේෂ ලක්ෂණයකි.

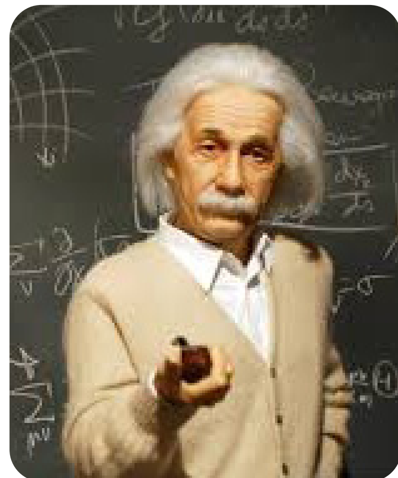
ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ යහළුවන් සමග එක් වී එක් එක් යහළුවා රටට සේවය කිරීමට තෝරා ගන්නා විවිධ වෘත්තීන් පෙළගස්වන්න. එක් එක් අයගේ වෘත්තියට අදාළ වන දක්ෂතාවක් ඒ අය තුළ දැනටමත් තිබේදැයි විමසා බලන්න.

ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත් වීමට නම් පුද්ගලයෙකු සතු විය යුතු ගුණාංග

කෙනෙකු තුළ හැකියාවන් ඇතත් ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත් වීමට නම් ඔහු හෝ ඇය තුළ විශේෂ වූ ගුණාංග රාශියක් ද තිබිය යුතු ය.

1. උගත් ශිල්පයෙහි ප්‍රවීණයකු වීම
2. තමා සතු කුසලතා සමාජ ශුභසිද්ධිය සඳහා යෙදවීම
3. ප්‍රසිද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් සුභසාධන කටයුතු නොකිරීම
4. තමාට ලැබුණ දෙයින් තෘප්තිමත් වීම
5. සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම
6. යහපත් විනය ගරුක පුද්ගලයෙකු වීම
7. අන්‍යයන්ට ගරු කිරීම
8. යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නැගීම
9. ඍජු ප්‍රතිපත්ති තිබීම
10. සුනම්‍ය, ඉවසන සුලු හා අකම්පිත ස්වභාවය
11. කාල කළමනාකරණය
12. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම



2.3 රූපය - තමා සතු කුසලතා සමාජ ශුභසිද්ධිය සඳහා යෙදවීම (ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්)

මුලින් සඳහන් කළ පරිදි ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය ඉතා ගැඹුරු සංකල්පයක් වුව ද ඔබේ වයසේදීත් ඔබ වැඩිහිටියෙකු වූ විටත් යම් මට්ටමකට ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වීමට හැකි බව ඔබට වැටහෙන්නට ඇත.

ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයේ ඉහළ ම තලයට පත් වූ ආගමික ශාස්තෘවරුන් වන, බුදුන්වහන්සේ, ක්‍රිස්තුන්වහන්සේ, නබිනායක තුමන් වැනි ශ්‍රේෂ්ඨයින් ද මහත්මා ගාන්ධි, තෙරේසා මව්තුමිය. ආතර් සී. ක්ලාක්, ආචාර්ය අමරදේව සූරීන්, රවින්ද්‍රනාත් තාගෝර්, ඒබ්‍රහම් ලින්කන් වැනි සුවිශේෂ පුද්ගලයින් තුළ ද තමා සතු විශේෂ හැකියාවන්ට අමතරව ඉහත දැක්වූ උසස් ගුණාංග තිබූ බව පැහැදිලි වේ.

සාරාංශය

මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළින් පෙළ ගැස්වූ විට ඉහළ මට්ටමේ අවශ්‍යතාවක් ලෙස ආත්මසාක්ෂාත්කරණය සැලකේ.

සෑම පුද්ගලයෙකු ම සතුව ඔහුට ම අනන්‍ය වූ විවිධ හැකියා හා කුසලතා ඇත. එම හැකියාවන් හා කුසලතාවන් පුද්ගලයෙකු සතු විභව ශක්තීන් ලෙස හැඳින්වේ.

අප සතුව පවතින විභව ශක්තීන් හඳුනාගෙන ඒවා වැඩි දියුණු කර සමාජයට උපරිම සේවාවක් ලබා දෙමින් තෘප්තිමත්, නිවැරදි හා සැනසිලිදායක ජීවිතයක් ගත කිරීම ආත්මසාක්ෂාත්කරණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ කර ගත් පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංග රාශියකි.

තමාට අනන්‍ය වූ සුවිශේෂ හැකියාවන් හඳුනාගෙන ඒවාට අදාළ ඉලක්කයන් තෝරා ගැනීමෙන් ආත්මසාක්ෂාත්කරණය වෙත ළඟා වීමේ මාර්ගයට පිවිසීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

එසේ ම උසස් ගුණාංගවලට අනුකූලව, උත්සාහයෙන් හා කැපවීමෙන් කටයුතු කිරීමෙන් ඒ වෙත මාර්ගය එළි පෙහෙළි වනු ඇත.


අභ්‍යාස

1. මානව අවශ්‍යතා අනුපිළිවෙළින් දක්වන්න.
2. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය යන්න ඔබගේ වචනයෙන් සරලව පැහැදිලි කරන්න.
3. ආත්මසාක්ෂාත්කරණය සහිත පුද්ගලයෙකු සතු උසස් ගුණාංග මොනවාද?
4. ඔබ විශ්වාස කරන පරිදි ආත්මසාක්ෂාත්කරණයට පත් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයන්ගේ නම් ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
5. ආත්මසාක්ෂාත්කරණ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීම සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග සටහනක දක්වන්න.

3 නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු

උදේ පාන්දරින් අවදි වූ වේලාවේ සිට ඔබ කොපමණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙනවාද? මේ සෑම ක්‍රියාකාරකමක් සඳහා ම යම් නිශ්චිත ඉරියව්වක් පවතී. මනා පෞරුෂයකින් හෙබි ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, කාර්යක්ෂම සහ සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් එම ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගත යුතු වේ. වැරදි ඉරියව් දිගින් දිගට ම පවත්වා ගැනීම නිසා ශාරීරික ආබාධ ඇති විය හැකි ය. එමෙන් ම විවිධ ආබාධ තත්ව හේතුවෙන් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වන අවස්ථා ද ඇත. මෙසේ උත්පත්තියෙන් හෝ පසුකාලීනව හටගන්නා විවිධ ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගැනීමත් ඒවා වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර කිරීමත් මගින් නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගත හැකි වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඉඳ ගැනීම, ඇවිදීම ආදී මූලික ඉරියව්වල දී ද ආචාර පෙළපාලියක ගමන් කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල දී ද නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව අප සාකච්ඡා කර ඇත.

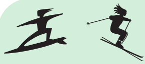
මෙම පාඩමෙන් අපි ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමට බාධා ඇති කරන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු.

නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු කුමක් ද?

නිවැරදි ඉරියව්වක් යනු චලනයේ දී හෝ නිශ්චලව සිටින අවස්ථාවල දී ශරීරාංග නිවැරදිව පවත්වා ගැනීම යි. මෙහි දී දෛනික කටයුතු වඩාත් පහසුවෙන් සහ අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයක් වැය කරමින් සිදු කළ හැකි අතර අත්, පා හා සන්ධි නිවැරදිව හැසිරවීම සිදු වේ.

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ ප්‍රයෝජන

1. ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවම ශක්තියක් වැය වීම
2. ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී අඩු වෙහෙසක් දැනීම
3. කාර්යක්ෂමතාව වැඩි වීම
4. උපරිම ශාරීරික යෝග්‍යතාවක් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම
5. අනතුරු හා ආබාධ වැළැකීම
6. ශාරීරික වේදනා අවම වීම
7. නිරෝගී වීම
8. ප්‍රසන්න හා මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පෙනුමක් ලැබීම



ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ සිරුර මුළුමනින් ම පාහේ බලා ගත හැකි කණ්ණාඩියක් වෙත යන්න. පළමුව උරහිස් පහත හෙළා, අත් ඉදිරියෙන් පහතට එල්ලාගෙන, බෙල්ල මඳක් ඉදිරියට දික් කර, මඳක් කුදු වී ඔබගේ පෙනුම නිරීක්ෂණය කරන්න. ඉන්පසුව 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉගෙන ගත් නිවැරදි සිට ගැනීමේ ඉරියව්වෙන් සිටගෙන ඔබේ පෙනුම නිරීක්ෂණය කරන්න.

නිවැරදි ඉරියව්වට අනුව සිටගත් අවස්ථාවේ දී ඔබගේ පෙනුම වඩාත් සිත් ගන්නා සුලු බව ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්නට ඇති.

නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ

ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු පහත දැක්වේ.

1. සංජානීය තත්ව
2. පාරිසරික තත්ව

මෙම හේතු නිසා ඇති වන ශාරීරික ආබාධ කෙටි කාලීන (තීව්‍ර) හෝ දිගු කාලීන (නිදන්ගත) රෝග තත්ව බවට පත් විය හැකි ය.

සංජානීය තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ

ජානමය විකෘතින් හෝ කළලය මවුකුස තුළ වැඩෙන කාලයේ දී ඇති වන අහිතකර බලපෑම් නිසා ඇති වන තත්ව සංජානීය තත්ව ලෙස හැඳින් වේ. ජානමය විකෘතීන් පරම්පරාගතව එයි. මවු කුස තුළ දී ඇති වන අහිතකර බලපෑම් සඳහා මවට වැළඳෙන රෝග හා පෝෂණ ඌනතා හේතු වෙයි. සංජානීය තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ සාමාන්‍යයෙන් දරුවාගේ උත්පත්තියේ සිට ම දැක ගත හැකි ය.

මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස ජානමය විකෘතීන් හේතුවෙන් අස්ථි හා පේශි වර්ධනයේ අසාමාන්‍යතා නිසා ඇති වන ආබාධිත තත්ව දැක්විය හැකි ය.



3.1 රූපය - ජාන විකෘති තත්වයක් නිසා කශේරුවේ ඇදයක් පෙන්වන දරුවෙක්

පාරිසරික තත්ව නිසා ඇති වන ආබාධ

අයහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු, වැරදි ජීවන රටා, පෝෂණ ඌනතා, විවිධ රෝග තත්ව, වැරදි ඉරියව් වැනි පාරිසරික හේතු නිසා ද ශාරීරික ආබාධ ඇති වේ.

එවැනි පාරිසරික තත්ව ශාරීරික ආබාධ සඳහා හේතු වන ආකාරය අපි විමසා බලමු.

1. **පෝෂණ ඌනතා** - විවිධ පෝෂණ ඌනතා නිසා අස්ථි හා පේශි වර්ධනයට බාධා ඇති වීමෙන් ශාරීරික ආබාධ හට ගනී.

උදා:

- ශරීරයට අවශ්‍ය කැල්සියම් උරා ගැනීම සඳහාත්, අස්ථි වර්ධනය හා අස්ථිවල නිරෝගී බව පවත්වා ගැනීම සඳහාත් විටමින් D වැදගත් වේ. වර්ධනය වන ළමා කාලයේ දී විටමින් D ඌනතාව නිසා රිකට්සියාව (Rickets) නම් රෝග තත්වය ඇති විය හැකි ය.
  මෙහි දී අස්ථි දුර්වල වී බිඳීම හා විකෘති වීම සිදු වේ. ශීත රටවල වැසියන්ගේ සම හිරු එළියට නිරාවරණය නොවීම විටමින් D ඌනතාවට හේතු වේ. මේ හේතුව අපේ රටේ වැසියන්ට එතරම් බලනොපායි. පෝෂණය නිසි පරිදි නොලැබීම හා වකුගඩු රෝග වැනි තත්ව නිසා ද විටමින් D ඌනතාව ඇති විය හැකි ය.
- අස්ථි වර්ධනයට හා අස්ථිවල සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් අවශ්‍ය වේ. කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් ඌනතාවන් නිසා කුඩා කාලයේ දී අස්ථි වර්ධනය අඩාල වී විකෘතිතාවන් ඇති වේ. වැඩිහිටි කාලයේ දී අස්ථි දුර්වල වී ඔස්ටියෝපොරෝසිස් (Osteoporosis) නමැති තත්වය ඇති වී අස්ථිවල වේදනා හා පහසුවෙන් බිඳීම් ඇති විය හැකි ය.

2. **රෝගී තත්ව**

ජීවිතයේ යම් අවධියක වැළඳුනු රෝග තත්ව නිසා ද අස්ථි හා පේශි ක්‍රියාකාරිත්වයට අහිතකර බලපෑම් ඇති විය හැකි ය.

උදා:

- විෂබීජ මගින් අස්ථි ආසාදනය වීම
- හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය අඩාල වීම නිසා ඔස්ටියෝපොරෝසිස් ඇති වීම

3. **වැරදි ඉරියව්**

යම් යම් කාර්යයන්හි නිරත වීමේ දී අප විසින් දිගින් දිගට ම වැරදි ඉරියව් යොදා ගැනීම හා වැරදි ආකාරයට උපාංග භාවිත කිරීම නිසා ආබාධ තත්ව ඇති විය හැකි ය.

උදා:

- වැරදි ඉඳගැනීමේ හා සිටගැනීමේ ඉරියව්


නිවැරදි ඉරියව්ව


වැරදි ඉරියව්ව

3.2 රූපය - පරිගණකය භාවිතයේ දී


නිවැරදි ඉරියව්ව


වැරදි ඉරියව්ව

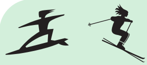
3.3 රූපය - සිට ගැනීමේ දී


නිවැරදි ඉරියව්ව


වැරදි ඉරියව්ව

3.4 රූපය - ලිවීමේ දී

- දීර්ඝ කාලීනව වැරදි ඉරියව්වෙන් අධික බර ඉසිලීම - ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා හෝ රැකියා සඳහා
- නොගැළපෙන ඇඳුම් හා පාවහන් භාවිතය - උරහිස, උකුල තද වන සේ ඇඳුම් ඇඳීම
අඩි උස සපත්තු පැළඳීම
- නොගැළපෙන උපකරණ භාවිතය - අධික බර යෙදූ ප්‍රමිතියෙන් තොර පාසල් බෑග පිටේ එල්ලාගෙන යාම
තමාගේ උසට නොගැළපෙන කොසු, ඉදල්, පුටු, ලියන මේස භාවිතය
රියදුරන් වාහන පැදවීමේ දී ආසනයේ වැඩිපුර ඉදිරියට හෝ පිටුපසට වී රිය පැදවීම
- උපදෙස් රහිතව, වැරදි ව්‍යායාමවල යෙදීම



ක්‍රියාකාරකම

දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල දී ඔබ යොදා ගන්නා ඉරියව් පහක් නම් කර එක් එක් ඉරියව්වේ නිවැරදි ඉරියව්ව හා වැරදි ඉරියව්ව චිත්‍රයට නගන්න.

සංජානීය හෝ පාරිසරික හේතු නිසා හට ගන්නා ආබාධ කිහිපයක් අපි දැන් හඳුනා ගනිමු.

ඔටු කුදය (Kyphosis)

කශේරුවේ ඉහළ කොටස එනම් උරස් කශේරුකා පෙදෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිටුපසට නෙරීම නිසා මේ ආබාධය ඇති වේ. මෙය උත්පත්තියෙන් ම හෝ පසු කලක හට ගත් තත්වයක් නිසා ඇති විය හැකිය.



සාමාන්‍ය තත්වය



ආබාධිත තත්වය

3.5 රූපය - ඔටු කුදය

පසු කුදය (Excessive lumbar lordosis)

කශේරුවේ පහළ කොටස (කටී කශේරුකා පෙදෙස) අසාමාන්‍ය ලෙස ඉදිරියට වක්‍ර වීම නිසා මේ ආබාධ ය ඇති වේ. මෙහි දී උකුල පිටුපසට තල්ලු වීම, උදරය ඉදිරියට නෙරීම හා හිස ඉදිරියට නැඹුරු වීම දැකිය හැකි ය.



සාමාන්‍ය තත්වය   ආබාධිත තත්වය

3.6 රූපය - පසු කුදය

පැති කුදය (Scoliosis)

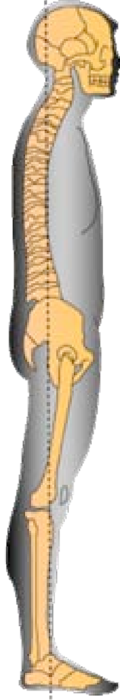
කශේරුකා එක් පැත්තකට වක්‍ර වීම නිසා එක් උරහිසක් පහත් වී ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තේ උකුල උස් වීම මෙම ආබාධයේ දී දැක ගත හැකි ය.



3.7 රූපය - පැති කුදය

පැතලි පිටුපස (Flat back)

කශේරුවේ පහළ කොටසේ ස්වාභාවික වක්‍රය නැති වීම මෙයට හේතු වේ.



3.8 රූපය - පැතලි පිටුපස

බකල් දෙපා (Bow legs) හා පූට්ටු දණහිස් (Knock knees)

දෙපා දණහිසෙන් දෙපසට වක්‍ර වීම බකල් දෙපා ලෙසත්, දණහිස් අසාමාන්‍ය ලෙස එකට ගැටී පැවතීම පූට්ටු දණහිස් ලෙසත් හැඳින් වේ. කුඩා කල ඇති වන පෝෂණ ඌනතා මේ සඳහා බලපාන එක් හේතුවක් විය හැකි ය. මෙම ආබාධ ය නිසා නිවැරදිව ඇවිදීමට අපහසු වේ.



3.9 රූපය - බකල් දෙපා හා පූට්ටු දණහිස්

ඉහත ආබාධිත තත්ව හඳුනාගෙන ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතු ය.

බොහෝ රෝහල්වල ඇති විකලාංග ඒකකවල දී ඇතැම් ආබාධිත තත්ව ශල්‍යකර්ම මඟින් නිවැරදි කරනු ලැබේ.

ආබාධිත ශරීර කොටස්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට හා මාංශ පේශී ශක්තිමත් කර ගැනීමට අවශ්‍ය ව්‍යායාම පිළිබඳ උපදෙස් රෝහල් ආශ්‍රිතව ඇති භෞත චිකිත්සක ඒකකය මඟින් ලබා ගත හැකි ය.

පෝෂණ ඌනතාවන් සඳහා ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ඔබ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයෙන් හෝ රෝහල් ආශ්‍රිතව ඇති පෝෂණ උපදේශන ඒකක මඟින් ලබා ගත හැකි ය.

ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඇති වන අනතුරු සඳහා උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට විශේෂ ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ඒකකය වෙත යොමු විය හැකි ය.

පාරිසරික තත්ව නිසා ඇති වන බොහෝ ආබාධ තත්ව වළක්වා ගැනීමට යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු උපකාරී වේ.

වැරදි ඉරියව් හා ආබාධ වළක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු

1. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම
2. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම
3. ප්‍රමාණවත් නින්දක් හා විවේකයක් ලබා ගැනීම
4. වයසට හා උසට සරිලන බරක් (නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකයක්) පවත්වා ගැනීම
5. ශ්‍රවණ හා දෘශ්‍යාබාධ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම
6. දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය
7. චිත්තවේග සමබරතාව හා යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීම
8. වෛද්‍ය උපදෙස් මත පමණක් ඖෂධ හා පෝෂණ අතිරේක ලබා ගැනීම

සාරාංශය

ප්‍රසන්න පෙනුමකටත්, සෞඛ්‍යවත් සහ කාර්යක්ෂම පැවැත්මකටත් නිවැරදි ඉරියව් උපකාරී වේ.

විවිධ හේතූන් නිසා ඇති වන ශාරීරික ආබාධිත තත්ව නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට බාධා ඇති කරයි.

ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන හේතු සංජානීය තත්ව සහ පාරිසරික තත්ව ලෙස වර්ග කළ හැකි ය.

ජානමය හේතු හෝ මව් කුස තුළ දී ඇති වූ බලපෑම් සංජානීය තත්ව වේ. වැරදි ජීවන රටා, රෝග, පෝෂණ ඌනතා ආදිය පාරිසරික තත්ව වේ.

යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම හා නිවැරදි ඉරියව් භාවිතය මගින් ශාරීරික ආබාධ තත්ව ඇති වීම වළක්වා ගත හැකි ය.

එවැනි ආබාධ ඇති විට නිසි ප්‍රතිකාර ගැනීම මගින් ඒවා නිවැරදි කර ගැනීමට හෝ ඉන් ඇති වන බලපෑම අවම කර ගැනීමට හැකියාව ඇත.

අභ්‍යාස

1. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයේ වාසි පහක් දක්වන්න.
2. ශාරීරික ආබාධ ඇති වීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු මොනවාද?
3. ඔබ ඉගෙන ගත් ශාරීරික ආබාධ කිහිපයක් නම් කරන්න.
4. ශාරීරික ආබාධ වළක්වා ගැනීමට හා අවම කර ගැනීමට උපකාරී වන යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු ලැයිස්තු ගත කරන්න.

4 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු

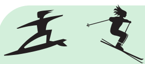
සෞඛ්‍යවත් පාසල් සිසුවකු ලෙස ඔබ සමබල ආහාර ලබා ගැනීම මෙන් ම ක්‍රීඩාවක් සඳහා යොමු වීම ද ඔබ අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතු දෙයකි. එහි දී ඔබගේ දක්ෂතාවලට අනුව පාසල හා රට නියෝජනය කරමින් විවිධ ජාතික හා ජාත්‍යන්තර තරග ඉසව්වලට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. කායික, මානසික, සමාජීය යහපැවැත්ම, පෞරුෂය සහ ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීමට විවිධ ක්‍රීඩාවල නිරත වීම ඉතා වැදගත් වේ.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, අනුක්‍රීඩා, සුළු ක්‍රීඩා සහ මලල ක්‍රීඩා පිළිබඳ දැනුම මින් පෙර ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ලබා ගෙන ඇත. එසේ ම එම ක්‍රීඩාවල නිරත වීමෙන් සතුට විනෝදය සමග විවිධ අත්දැකීම් ලබාගෙන ඇත.

මෙම පාඩම අවසානයේ දී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය කිරීමේ හැකියාව ඔබට ලැබෙන අතර මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබගේ ශාරීරික හා මනෝසමාජීය වර්ධනය සිදු වන ආකාරය ද වටහා ගත හැකි වනු ඇත.

ක්‍රීඩා

ඈත අතීතයේ මිනිසා ස්වාභාවික පරිසරයට වඩාත් සමීපව ජීවත් වූ සත්වයෙකි. එදිනෙදා තම අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන විවිධ ක්‍රියාකාරකම් වූ, සතුන් දඩයම් කිරීමට දිවීම, පැනීම මෙන් ම ගලකින් දණ්ඩකින් දමා ගැසීම සිදු විය. මෙ මගින් මූලික චලන ක්‍රියාකාරකම් බිහි විය. මෙම චලන සඳහා ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නා ලදී. දඩයම් යුගයෙන් පසු ශිෂ්ටාචාර බිහි වීමත් සමග කාලය ඉතිරි වී එම කාලය ගත කිරීමට ක්‍රීඩාව යොදා ගන්නා ලදී. ඈත අතීතයේ බිහි වූ ක්‍රීඩා වර්තමානය වන විට නීති රීති මගින් සංවර්ධනය වී විවිධ ක්‍රීඩා ඉසව් නිර්මාණය වී ඇත.



ක්‍රියාකාරකම

1. ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ පවතින ක්‍රීඩා 10ක් ලියන්න.
2. ඉහත සඳහන් කරන ලද ක්‍රීඩා ක්‍රියාත්මක වීමේ දී දැකිය හැකි පොදු ලක්ෂණ මොනවාද?

නීති රීති මාලාවක් අනුගමනය කරමින් සිදු කරන ශාරීරික හෝ මානසික තරග ක්‍රීඩා ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා

නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වාදිය හැකි ය.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල දකිය හැකි ලක්‍ෂණ

- සම්මත පොදු නීති රීති මාලාවක් තිබීම
- සම්මත මිනුම් සහිත ක්‍රීඩා පිටි භාවිත කිරීම
- නියමිත ප්‍රමිතියට සකස් කළ ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කිරීම
- සහභාගී විය හැකි නියමිත ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවක් සිටීම

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය

පෘථිවියේ විවිධ භූගෝලීය වෙනස්කම් ඇත. ඒ අනුව ස්වාභාවික පරිසරයේ ද වෙනස්කම් දක්නට ඇත. මෙම වෙනසට අනුව විවිධ ක්‍රීඩා නිර්මාණය වී ඇත. එසේ ම සමාජීය හා සංස්කෘතික තත්ව පදනම් කරගෙන ද විවිධ ක්‍රීඩා බිහි වී ඇත. ඒ අනුව ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය විවිධ නිර්ණායක මත සිදු කරනු ලබයි.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා විවිධ නිර්ණායක මත වර්ගීකරණය කළ හැකි ය. මෙම වර්ගීකරණයේ දී එක් ක්‍රීඩාවක් කාණ්ඩ කීපයකට ම අයත් විය හැකි ය.

සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය සඳහා උදාහරණ පහත දක්වේ.

පවත්වන ස්ථානය අනුව වර්ගීකරණය

I. ජල ක්‍රීඩා


පිහිනීම


වෝටර් බැලේ


වින්ඩ් සර්ෆින්


කිමිදීම


දියමත ලිස්සීම


බෝට්ටු තරග


වෝටර් පෝලෝ

4.1 රූපය - ජල ක්‍රීඩා

II. අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා





අයිස් හොකි   අයිස් ස්කේටින්

4.2 රූපය - අයිස් මත කරන ක්‍රීඩා

III. හිම මත කරන ක්‍රීඩා







හිම මත නැටීම   ස්නෝ ස්කේටින්   ස්කි ජම්ප්ස්



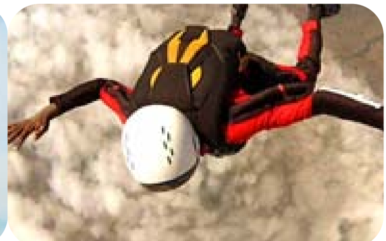
හිම කරත්ත තරග

4.3 රූපය - හිම මත කරන ක්‍රීඩා

IV. ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා







ගුවන් කරනම්   පැරා ජම්ප්ස්   ස්කයි ඩයිවින්

4.4 රූපය - ගුවනේ කරන ක්‍රීඩා

V. ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා

ගොඩ බිම කරන ක්‍රීඩා නැවත විවිධ ක්‍රම අනුව වර්ග කළ හැකි ය.

4.1 වගුව

පිත්තක් හා පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා	පන්දුවක් භාවිත කරන ක්‍රීඩා	මලල ක්‍රීඩා
1. ක්‍රිකට්	1. නෙට්බෝල්	1. ජවන හා පිටිය තරග
2. එල්ලේ	2. වොලිබෝල්	2. මාර්ග ධාවන තරග
3. හොකි	3. පාපන්දු	3. තරග ඇවිදීම
4. ටෙනිස්	4. පැසිපන්දු	4. රට හරහා දිවීම

ගෘහස්ථ ක්‍රීඩා	උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා	ආත්මාරක්ෂක ක්‍රීඩා
1. පැසිපන්දු	1. කබඩි	1. කරාතේ
2. ටේබල් ටෙනිස්	2. කෝකෝ	2. ජුඩෝ
3. කැරම්		3. බොක්සිං
4. චෙස්		4. මල්ලවපොර
5. දාම්		5. වූෂු
6. ස්කොෂ්		



කබඩි



කෝකෝ

4.5 රූපය - උපකරණ රහිත ක්‍රීඩා

එළිමහන් අධ්‍යාපනය

මිනිසාගේ පරිණාමය අනුව ඔහු අනුවර්තනය වී ඇත්තේ අනිකුත් සතුන් මෙන් ම ස්වාභාවික පරිසරය තුළ ජීවත් වීමට ය. තාක්ෂණික දියුණුවත් සමග මිනිසා ගෘහයක ජීවත් වීමට හුරු වී ඇත. එසේ ම කාර්මිකකරණයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මිනිසා ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකම් අතහැර කෘත්‍රිම යන්ත්‍ර, උපකරණ නිර්මාණය කරමින් ඒවාට හුරු වී ඇත.

ස්වාභාවික පරිසරයක අතීතයේ මිනිසා ජීවත් වූ ආකාරයට අපට අද ජීවත් විය නොහැකි ය. එහෙත් එළිමහන් අධ්‍යාපනය මගින් ඔබට, ස්වාභාවික පරිසරය පිළිබඳ ව අත්දැකීම් ලබා ගැනීමටත් එම පරිසරය රැක ගැනීමට හා සංරක්ෂණය කිරීමට කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමටත් හැකි වනු ඇත.
එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු පරිසරය ගැන පමණක් ඉගෙනීම නොවේ. ඒ තුළ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් බොහොමයක් නිර්මාණය කර ඇත. කඳවුරු බැඳීම, ගිනි මැළ ගැසීම, කැලෑ හා වනාන්තර ගවේෂණය, ලිප් තැනීම වැනි බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ඔබට සහභාගී විය හැකි ය. එම සහභාගීත්වය තුළින් ඔබගේ කායික, මනෝ සමාජීය කුසලතා හා ජීවන කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු,



4.6 රූපය - ස්වාභාවික පරිසරය

ස්වාභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් එහි පවතින සැබෑ තත්වය ඉගෙනීමට, අවබෝධ කර ගැනීමට හා ඒ අනුව තමාගේ ජීවිතය සකස් කර ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දීම එළිමහන් අධ්‍යාපනය ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය.

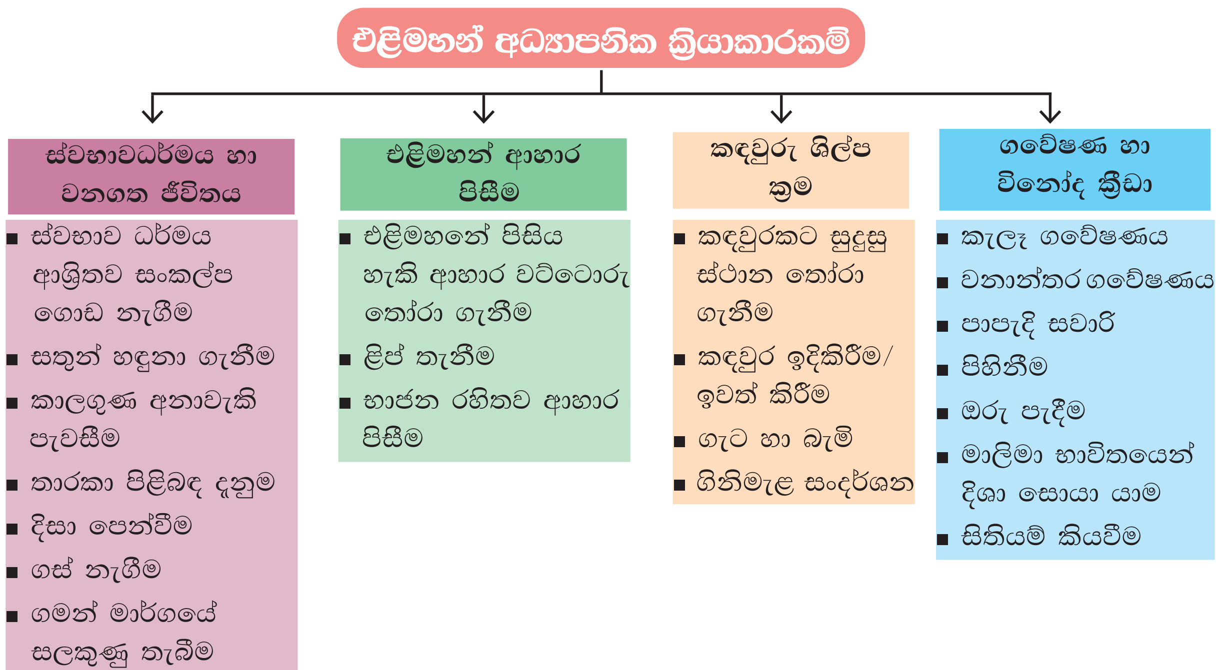
එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ අරමුණු වන්නේ කුතුහලය තුළින් නිරීක්ෂණය, ගවේෂණය, ධෛර්යවත්ව කටයුතු කිරීම, නව නිර්මාණ කිරීම, කණ්ඩායම් හැඟීම වැනි ගුණාංග ඔබ තුළ වර්ධනය කිරීම ය. එසේ ම පරිසරයට ආදරය කිරීම, එය රැක ගැනීම වැනි ආකල්ප ඔබ තුළ වැඩි දියුණු කිරීම ය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට බොහෝ අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි ය. ඉන් කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. ස්වභාව ධර්මයේ පවතින වස්තූන් අතර ඇති බැඳීම වටහා ගැනීම.
2. ස්වභාව ධර්මයේ පවතින අලංකාරය හා සිත්ගන්නා සුලු බව රස විඳීම.
3. පරිසරය රැක ගැනීමට පෙලඹීම.
4. පාරිසරික සමතුලිතතාව බිඳ වැටීමේ අහිතකර ප්‍රතිඵල හා එයට පිළියම් හඳුනා ගැනීම.
5. වනාන්තරය හා ස්වාභාවික පරිසරය සමග ඒකාබද්ධව ජීවත් වීමට උපක්‍රම හඳුනා ගැනීම.
6. තාක්ෂණික මෙවලම් වෙනුවට ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමට හුරු වීම.
7. තැනට උචිත ලෙස ජීවත් වීමේ කුසලතා වර්ධනය.
8. නායකත්වයට හුරු වීම.
9. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමේ හැකියාව ලැබීම.
10. කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීමට හුරු වීම.

එළිමහන් අධ්‍යාපනයේ දී සහභාගී විය හැකි ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ ඇත. එය විවිධ ක්‍රම අනුව වර්ග කළ හැකි ය.

4.1 සටහන






4.7 රූපය - එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට ලැබෙන වාසි

ඔබගේ ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට සංවිධානාත්මක හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළීමෙන් ශාරීරික හා මනෝසාමාජීය ගුණාංග වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

ශාරීරික

1. ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය වීම.
2. ක්‍රියාකාරකම්වල දී ශරීරය ඉක්මනින් විඩාවට පත් නොවීම.
3. නිවැරදි ඉරියව් භාවිතයට හුරු වීම.
4. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අනතුරු හා ආබාධවලට පත් වීම අඩු වීම.
5. අස්ථි හා පේශි ශක්තිමත් වීම.
6. ස්නායු පේශි සමායෝජනය වැඩි දියුණු වීම.
7. ස්නායු පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආදිය කාර්යක්ෂම වීම.

මනෝසමාජීය

1. ප්‍රබෝධවත්ව ජීවත් වීමට හැකියාව.
2. විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීමට හුරු වීම.
3. මිත්‍රශීලී බව, සහයෝගය, එකිනෙකාට උදව් කිරීම වැනි කණ්ඩායම් කුසලතා වර්ධනය.
4. නායකත්ව කුසලතා වර්ධනය.
5. සමාජ සාරධර්ම අගය කිරීමට, නීති රීති පිළිපැදීමට, විනයක් සහිතව හැසිරීමට හැකියාව ලැබීම.
6. ආතතිය පාලනය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබීම.

සාරාංශය

නීති රීතිවලට අනුකූල වෙමින් විවිධ වූ උපකරණ සහිතව හෝ රහිතව ක්‍රීඩා පිටි යොදා ගනිමින් පවත්වනු ලබන ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා ලෙස හඳුන්වාදිය හැකි ය.

එම ක්‍රීඩා පවත්වන ස්ථානය, යොදා ගන්නා උපකරණ වැනි ලක්ෂණ අනුව වර්ගීකරණය කළ හැකිය.

එළිමහන් අධ්‍යාපනය යනු පන්ති කාමරයෙන් පිටත එළිමහනේ ස්වාභාවික පරිසරය යොදා ගනිමින් පරිසරයේ පවතින සැබෑ තත්ව අවබෝධ කර ගැනීම ය. මේ සඳහා කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් බොහෝ ඇත. මෙම ක්‍රියාකාරකම් ද විවිධාකාරයෙන් වර්ගීකරණය කළ හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. "සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා" යන්න හඳුන්වන්න.
2. ශ්‍රී ලංකාවේ පවත්වන ක්‍රීඩා නම් කර ඒවා වර්ගීකරණය කරන්න.
3. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමෙන් ඔබට අත් වන වාසි ලියන්න.

5 වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

ලෝකයේ ජනප්‍රිය මෙන් ම ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම පාසලක ම අනිවාර්ය ක්‍රීඩාවක් ද වන වොලිබෝල් අඩු වියදමකින් කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් තුළ ක්‍රියාත්මක කළ හැකි ය. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම, පන්දුව එසවීම, පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම, ප්‍රහාරය වැළැක්වීම, පිටිය රැකීම ලෙස ප්‍රධාන දක්ෂතා හයක් පවතී.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ එන ඉහත දක්ෂතා අතරින් පන්දුව පිරිනැමීම, පන්දුව ලබා ගැනීම හා පන්දුව එසවීම යන දක්ෂතා පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් බව ඔබට මතක ඇති.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී පන්දුවට ප්‍රහාර එල්ල කිරීම හා ප්‍රහාරය වැළැක්වීම යන දක්ෂතා ඉගෙන ගනිමු.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැඳින්වීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයින් දොළොස් දෙනෙක් ඇතුළත් වෙති. ඒ අතරින් එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු ලිබරෝ ක්‍රීඩකයින් ලෙස නම් කෙරේ. එක් වරකට කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් හය දෙනෙකු ක්‍රීඩා කරන අතර, ඉන් තිදෙනෙක් ක්‍රීඩා පිටියේ ඉදිරිපසින් ද, තිදෙනෙක් පසුපසින් ද ස්ථාන ගත වෙති. ඔවුන් ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් සහ පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින් ලෙස පිළිවෙළින් හඳුන්වයි.

ඉහත ක්‍රීඩකයින් හය දෙනාගෙන් එක් අයෙකු ලෙස ලිබරෝ ක්‍රීඩකයෙකු යෙදවීමට කණ්ඩායමකට අවස්ථාව ලැබේ. ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා පසු පෙළ ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ක්‍රීඩා කරන අතර, ඔහුට ක්‍රීඩා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳ සීමා හා නීති රීති පවතී.

පන්දු ප්‍රහාරය

දැලට ඉහළින් ඇති පන්දුව උඩ පැන වේගයෙන් ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට යැවීම ප්‍රහාරය ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකි ය. පිරිනැමීම හා වැළැක්වීම හැර ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට බෝලය යැවීමට යොදා ගන්නා සෑම ක්‍රියාවක් ම ප්‍රහාරයක් සේ සැලකේ.

ප්‍රහාරක ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පියවර කිහිපයකින් විස්තර කළ හැකි ය.



5.1 රූපය - පන්දු ප්‍රහාරය

ප්‍රහාරය සඳහා ළඟා වීම

- ඉහළින් එන පන්දුවට ප්‍රහාරය එල්ල කිරීම සඳහා පන්දුව එන දිශාවට ළඟා වීම මෙසේ හඳුන්වයි.

ඉපිලීම

- පන්දුවට ළඟා වීමෙන් පසු ඉහළ ඇති පන්දුව වෙත පනිමින් තමා ද ඉහළට යාම ඉපිලීම වේ.
- එහි දී පළමුව සිරුර දණහිසින් නවා පහතට ගෙන යයි.
- සිරුර පහතට ගෙන යෑමේ දී දෑත් පසු පසට ගෙනයාම, පහසුවෙන් ඉපිලීමට උදව් වේ.
- ඉපිලීමත් සමග දෑත් ඉදිරියෙන් ඉහළට පැද්දීමත් ශරීරය දුන්නක් සේ පිටුපසට නැවීමත් කළ යුතු ය.

පහර දීම

- පහර දෙන අත හිසට ඉහළින් පිටුපසට ගෙන කඳ වේගයෙන් ඉදිරියට ඒමත් සමග ම බෝලයට පහර දිය යුතු ය.
- මෙහි දී පහර දෙන අත උපරිමව දිග හැර උපරිම ඉහළ දී පන්දුවට පහර දෙයි.
- පහර දීමේ දී නිදහස් අත සිරුර ඉදිරියෙන් හිසට කෙළින් නිදහස්ව තිබිය යුතු ය.
- දෑස් පන්දුව වෙත යොමු වී තිබිය යුතු ය.

පතිත වීම

- පහර දීමෙන් පසුව පතිත වීමේ දි පාද දණහිස්වලින් නවා ශරීරයේ සමබරතාව ආරක්ෂා කර ගනිමින් පොළොව මත පතිත වේ.



ක්‍රීඩා පිටියට යමු

ප්‍රහාරය පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

1. » වොලිබෝලයක් ගන්න.
   » නුහුරු අතින් බෝලය උඩ දමන්න.
   » එසේ උඩ දමූ බෝලයේ ඉහළ කොටසට හුරු අතින් වේගයෙන් පහර දෙන්න.
   » මෙම ක්‍රියාකාරකම හැකි තරම් වැඩි වාර ගණනක් කරන්න.



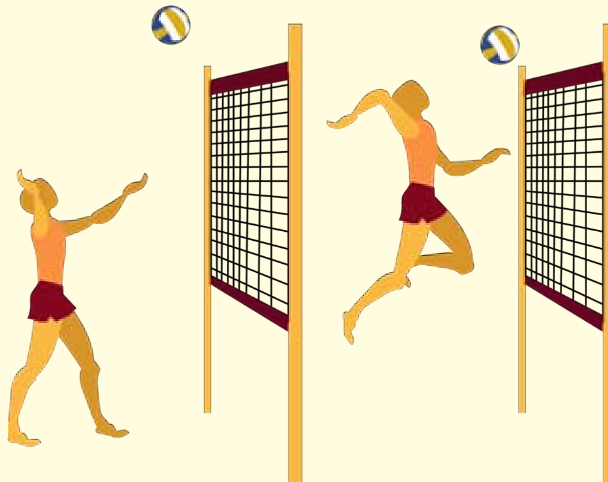
5.2 රූපය

2. » බෝලය දෑතින් ඉහළ දමන්න.
   » ඉහළ දමූ බෝලයට උඩ පැන වේගයෙන් පහර දෙන්න.



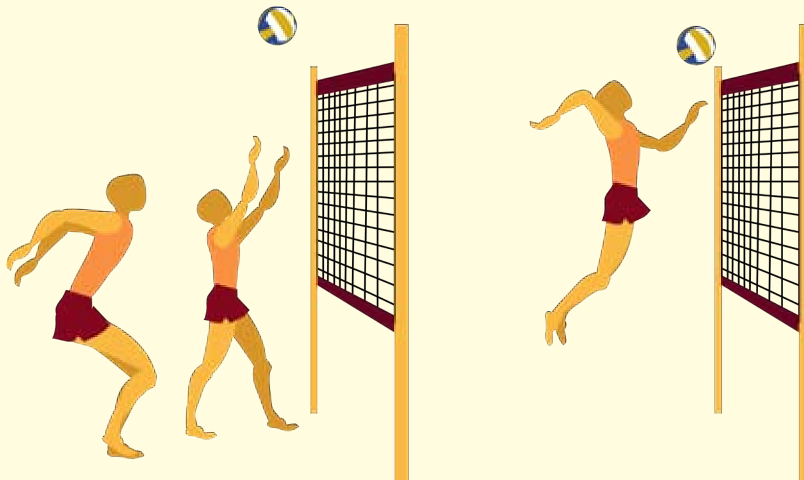
5.3 රූපය

3. » ක්‍රීඩා පිටියට ගොස්, ඔබගේ දෑත් එසවීමේ දී ඇති උසට වැඩි උසකින් දැල බඳින්න.
» ඉන් පසුව වොලිබෝලයක් ගෙන එම දැලට ඉහළින් බෝලය උඩ දමන්න.
» ඔබගේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තට වැටෙන ලෙස බෝලයට පහර දෙන්න.
» ක්‍රමයෙන් දැලේ උස වැඩි කරමින් මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.



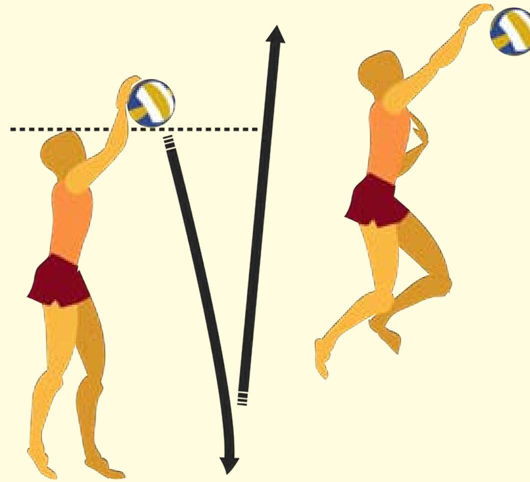
5.4 රූපය

4. » යහළුවෙකු විසින් දැල අසල ඉහළට දමනු ලබන බෝලයට උඩ පැන විරුද්ධ පැත්තට වැටෙන ලෙස පහර දෙන්න.



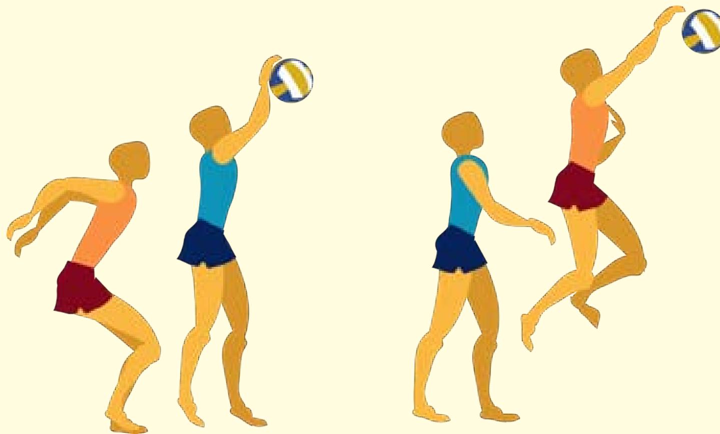
5.5 රූපය

5. » වොලිබෝලයක් ගෙන තමාට වඩා ඉහළ යන සේ බෝලය බිම ගසන්න.
» බිම ගසන බෝලය ඉහළට එනවාත් සමග ඉපිලී බෝලයට පහර දෙන්න.
» බෝලය බිමට ගැසිය යුතු වේගය ඔබගේ ඉපිලීමට අනුව සිදු කරන්න.



5.6 රූපය

6. » දෙදෙනෙකු එක්ව එක් අයෙකු බෝලය බිම ගසන විට අනෙක් කෙනා ඉපිලී පහර දෙන්න.
» මෙය මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කරන්න.



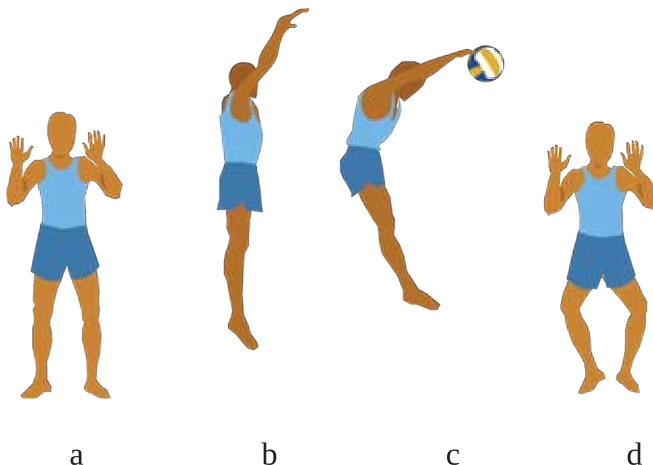
5.7 රූපය

සාර්ථක ප්‍රහරයක දී සැලකිය යුතු කරුණු

- ප්‍රහාරයක දී පන්දුව අතින් ඇල්ලීම සහ විසි කිරීම නොකළ යුතු ය.
- විරුද්ධ පිලේ පිටියේ පවතින පන්දුවට පහර දීම කළ නොහැකි ය.
- පහර දීමෙන් පසු පන්දුව විරුද්ධ පිලේ ක්‍රිඩා පිටිය තුළ පතිත විය යුතු ය.
- ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයාට තම ක්‍රීඩා පිටිය තුළ දී ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පහර දිය හැකි ය.
- නමුත් ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයෙකුට විරුද්ධ පිලේ පිරිනැමීමකින් එන පන්දුව සම්පූර්ණයෙන් ම දැලට ඉහළින් ඇති විට එයට පහර දීමට නොහැකි ය.
- පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට ඕනෑ ම උසක ඇති පන්දුවකට පසුපස කලාපයේ සිට පමණක් පහර දිය හැකි ය.
- එසේම පන්දුවේ කොටසක් හෝ දැලේ උඩ පටියට පහතින් ඇති විට පමණක් පසු පෙළ ක්‍රීඩකයාට ඉදිරි කලාපයේ සිට වුව ද පහර දිය හැකි ය.
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයාට කිසි විටෙකත් දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති පන්දුවකට පහර දිය නොහැකි ය.
- ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා විසින් ඉදිරි කලාපයේ සිට ඔසවා දෙන ලද පන්දුව දැලට සම්පූර්ණයෙන් ම ඉහළින් ඇති විට ද, එම පිලේ වෙනත් කිසි ම ක්‍රීඩකයෙකුට එයට පහර දිය නොහැකි ය.

වැළැක්වීම

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී වැළැක්වීම ලෙස හඳුන්වන්නේ ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එන පන්දුව දැලට ඉහළින් ඇති විට දී ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් විසින් තම පිලට පැමිණීමට පෙර දැල අසල දී එය අවහිර කරනු ලැබීම ය.



5.8 රූපය - පන්දුව වැළැක්වීම

ඉදිරි පෙළ ක්‍රීඩකයින්ට පමණක් වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව කළ හැකි ය. වළක්වන මොහොතේ වළක්වන ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරයේ කොටසක් දැලේ උඩ දාරයට ඉහළින් තිබිය යුතු ය.

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී පහර දීම මෙන් ම ප්‍රතිවාදී පිලේ පහර දීම වළක්වා ගැනීම ද තම පිලට ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වන්නෙකි. ප්‍රතිවාදී පිලේ ප්‍රහාරයට ප්‍රතිවිරුද්ධව සිදු වන ක්‍රියාවක් වන වැළැක්වීම පහර දීමත් සමග ම සිදු විය යුතු ය. ප්‍රතිවාදී පිල පහර දෙනවාත් සමගම තම පිලට බෝලය පැමිණීමට පෙර දැල අසලදීම එය වළක්වා ගැනීමෙන් තම පිලේ අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන්ට ලැබෙන අභියෝගය අඩු කර ගත හැකි ය. එබැවින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස ඔබ වැළැක්වීමේ දක්ෂතාව මැනවින් පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

වැළැක්වීම ශිල්පීය ක්‍රමය ද පියවර කිහිපයකින් ඉගෙන ගත හැකි ය.

සූදානම් වීම

- උරහිස් පළලට සමාන වන පරිදි පාද ඇත් කර සිරුර සමබරව තබාගෙන දැලට මුහුණලා සිට ගනී.
  (5. 8 a)

පන්දුව කරා ළඟා වීම

- ඉහළින් එන පන්දුවක් පතිත වීමට නියමිත ස්ථානය හඳුනාගෙන ඒ වෙත ළඟා වේ.

ඉපිලීම හා පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම

මෙහි දී;

- දෑත් වැළමිටෙන් නවා ඉහළට ඔසවා හිස දෙපසින් තබා ගනියි.
- දෑතෙහි ඇඟිලි විහිදුවා අත්ල දැල දෙසට යොමු කර තබා ගනියි.
- දණහිස්වලින් ශරීරය පහළට ගෙන ගොස් ඉහළට ඉපිලීම සිදු කරයි.
- ඉහළට යාමත් සමගම දෑත් දැලට ඉහළින් ප්‍රතිවාදී පිලට යොමු කරයි.
  (5. 8 b, c)

පතිත වීම

- පතුලේ ඉදිරි කොටසින් පතිත වෙයි.
- පතිත වීමෙන් පසු දෑත් පහතට ගෙන එයි.
- දණහිස්වලින් නැමී සිරුරේ සමබරතාව රැක ගනියි.
  (5. 8 d)



ක්‍රීඩා පිටියට යමු

වැළැක්වීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වන්න

1. » වොලිබෝලයක් ගෙන ක්‍රීඩා පිටියට හෝ එළිමහන් තැනකට යන්න.
   » පාද උරහිස් පළලට තබා සිට ගන්න.
   » බෝලය දෑත් මත රඳවාගෙන දෑත ඉහළට ගෙන දෑතේ මැණික් කටුව අසලින් නමා බෝලය තමා ආසන්නයට වැටෙන සේ හැකි තරම් වේගයෙන් පොළොවට පතිත කරන්න.
   » එය හැකි තරම් වාර ගණනක් සිදු කරන්න.



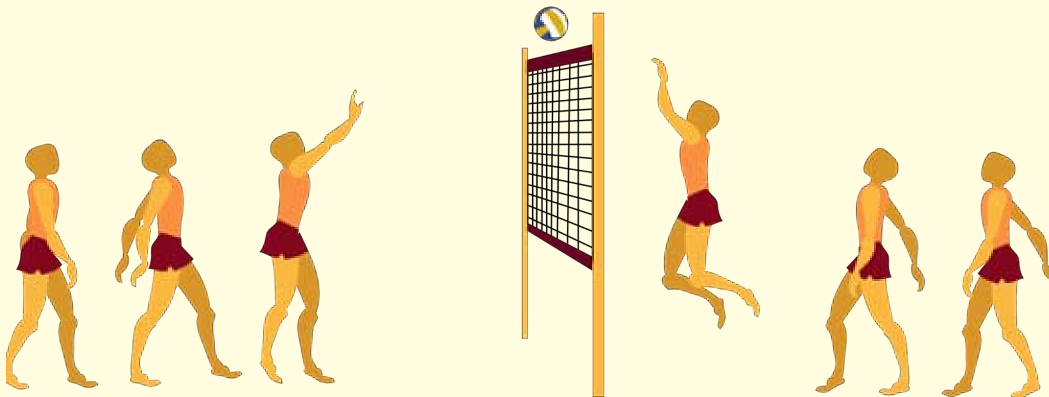
5.9 රූපය

2. » ඔබට වඩා උසින් වෙනස් මිතුරෙකු සමග එක් වන්න.
   » උස වැඩි තැනැත්තා එක් අතකින් බෝලය පැත්තට, ඉහළට ඔසවාගෙන තබා ගන්න.
   » අනිත් තැනැත්තා මදක් උඩ පැන පළමු ක්‍රියාකාරකමේදී මෙන් බෝලය පොළොවට පතිත කරන්න.
   » මෙය වැඩි වාර ගණනක් කරන්න.



5.10 රූපය

3. » වොලිබෝල් පිටියට හෝ දැලක් සකසාගත් එළිමහනට යන්න.
   » දෙදෙනා බැගින් වෙන් වන්න.
   » එක් අයෙකු පිටියේ පසුපස සිට දැලට ඉහළින් බෝලය එවන්න.
   » අනිත් කෙනා ඉදිරියෙන් සිට උඩ පනිමින් පහර වළක්වන්න.
   » මෙහි දී පාද උරහිස් පළලට ඈත් කර දණහිසෙන් නවා මදක් පහත් වී ඉහළට පැනීමට සූදානම්ව සිටින්න.
   » දෑත් වැළමිටෙන් නමා ඔසවා තබා ගන්න.
   » මාරුවෙන් මාරුවට සියලු දෙනා මෙය සිදු කරන්න.



5.11 රූපය

සාර්ථක වැළැක්වීමක් සඳහා සැලකිය යුතු කරුණු

- විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පහර දීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ ඇති බෝලය ස්පර්ශ කිරීම නොකළ යුතු ය.
- විරුද්ධ පිලේ ප්‍රහාරය සිදු කිරීමට පෙර දැලෙහි උඩ පටියට ඉහළින් දෑත් නොයැවිය යුතු ය.
- පසුපෙළ ක්‍රීඩකයෙකු හෝ ලිබරෝ ක්‍රීඩකයා හෝ වැළැක්වීම සිදු නොකළ යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

පහරදීමේ හා වැළැක්වීමේ නීති රීති අනුගමනය කරමින් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන්න.

සාරාංශය

වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ දී එක් කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා ඉදිරිපෙළ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙක් ද, පසුපෙළ ක්‍රීඩකයින් තිදෙනෙක් ද ලෙස ක්‍රීඩකයෝ හය දෙනෙක් අවශ්‍ය වෙති.

මෙම ක්‍රීඩාවේ ජයග්‍රහණය ලබා ගැනීම සඳහා ප්‍රහාරය සහ වැළැක්වීම යන දක්ෂතා ඉතා වැදගත් වේ.

ප්‍රහාරය යනු දැලට ඉහළින් ඇති පන්දුවට පහර දී ප්‍රතිවිරුද්ධ පිලට යැවීම යි. ප්‍රහාරය, නික්මීම, ඉපිලීම, පහර දීම හා පතිත වීම යන අවස්ථා හතර යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

වැළැක්වීම යනු ප්‍රතිවාදී පිලේ සිට එන පන්දුව තම පිලට ඒමට පෙර අවහිර කිරීම යි. වැළැක්වීම ද සූදනම් වීම, පන්දුව කරා ළඟා වීම, ඉපිලීම සමඟ පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම, පතිත වීම යන අවස්ථා හතරකින් සිදු වේ.

ප්‍රහාරයේ හා වැළැක්වීමේ දක්ෂතා සාර්ථකව දක්වීම සඳහා ඊට අදාළ නීති රීති පිළිපැදිය යුතු වේ.

සරල පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් ඔබට ද මෙම දක්ෂතා ප්‍රගුණ කළ හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. පහරදීමේ හා වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පියවරෙන් පියවර කර දක්වන්න.
2. ප්‍රහාරයට හා වැළැක්වීමට අදාළව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුන බැගින් ලියා දක්වන්න.

6 නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ඉතිහාසය අනුව ආරම්භක අවධියේ දී මෙය බාලිකාවන් අතර බෙහෙවින් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. වර්තමානයේ දී බාලකයන් ද මෙම ක්‍රීඩාවට සහභාගී වන අතර බාලක බාලිකාවන් එක කණ්ඩායමක් සේ ක්‍රීඩා කරන මිශ්‍ර තරග ද පැවැත්වේ.

ඔබ පෙර ශ්‍රේණිවල දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන විවිධ කුසලතා හඳුනාගත් අතර, පන්දු පාලනය සඳහා පන්දුව ග්‍රහණය, පන්දුව විසි කිරීම, පන්දුව ඇල්ලීම, යන කුසලතා වර්ධනය කර ගත හැකි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වී ඇත.

මෙම ශ්‍රේණියේ දී නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ පන්දුව හුවමාරු කිරීමට වැදගත් වන ශිල්පීය දක්ෂතාවන් පුහුණු විය හැකි ය. ඒ සඳහා ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම යන දක්ෂතා තුන ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වෙමු.

ආක්‍රමණය

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ මැද යැවුමෙනි. මැද යැවුමේ සිට විදීම දක්වා, ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මග හැර තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබාගත යුතු ය. මෙසේ පන්දුව රැගෙන යාම ආක්‍රමණය ලෙස හැඳින්වේ.

පන්දුව විදුම් කණුව වෙත ගෙන යාමේ දී පන්දුව ලබා ගැනීම වැළැක්වීමට ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවෝ උත්සාහ දරති. මේ නිසා ආක්‍රමණ දක්ෂතා පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම් නිර්මාණය විය යුත්තේ රකින්නා මග හරිමින් පන්දුව ගෙන යාම සඳහා ය.

රැකීම

තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් සිදු කිරීමෙන් ලකුණක් හිමි වේ. ප්‍රතිවාදී පිලට එසේ ලකුණක් ලැබීමේ අවස්ථාව සීමා කිරීම හා පමා කිරීම රැකීමේ අරමුණ වේ.

රැකීම පහත සඳහන් අවස්ථා අනුව සිදු කළ හැකි ය.

1. ක්‍රීඩිකාව රැකීම.
2. පන්දුව රැකීම.
3. ස්ථානය රැකීම.

1. ක්‍රීඩිකාව රැකීම

ආක්‍රමණය කරන ක්‍රීඩිකාවට පන්දුව ලබා ගැනීමට ඉඩ නොදීම, ක්‍රීඩිකාව රැකීම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙය ක්‍රම හතරකට සිදු කළ හැකි ය.

I. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට ඉදිරියෙන් සිටීම.
II. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පසු පසින් සිටීම.
III. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට පැත්තෙන් සිටීම.
IV. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාවට මුහුණලා සිටීම.



6.1 රූපය - ක්‍රීඩිකාව රැකීම

2. පන්දුව රැකීම

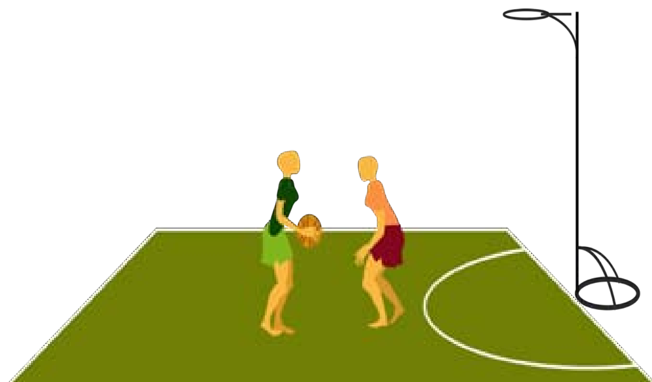
පන්දුව රැකීමේ දී පන්දුව ලබා ගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදය හඳුනාගෙන එම පාදයේ සිට අඩි 3ක් ඈතින් පන්දුවට මුහුණලා සිටිමින් පන්දුව විසි කිරීම වැළැක්විය යුතු ය.
පන්දුව විසි කරන දිශාව අනුව රකින ක්‍රීඩිකාව දෑත් දිගුකර බාධා කිරීම සිදු කළ යුතු යි. ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව පන්දුව යවන විට උඩ පැන අතින් නිදහස් කළ පන්දුව ලබාගැනීමට රකින ක්‍රීඩිකාවට හැකි වේ.



6.2 රූපය - පන්දුව රැකීම

3. ස්ථානය රැකීම

ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව තම පිලේ ක්‍රීඩිකාවකට පන්දුව යවා නිදහස් ස්ථානයක් කරා ගමන් කරයි. එම ගමන් කිරීම වැළැක්වීම ස්ථානය රැකීම වේ.



6.3 රූපය - ස්ථානය රැකීම

පන්දුව විදීම

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ජය පරාජය තීරණය වන්නේ ලබා ගන්නා ලකුණු මත ය. මෙම ලකුණු හිමිවන්නේ නිවැරදි විදීමක් සඳහා ය. විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පහත පියවරයන් අනුව පුහුණු වන්න.

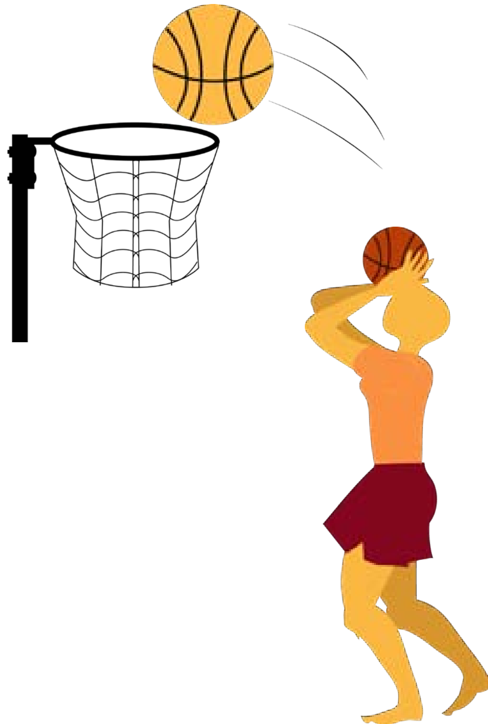
» හුරු අතේ අත්ල මත පන්දුව තබා අත හිසට ඉහළින් ඔසවා ශරීරය සෘජුව සිටින සේ පාද උරහිස් පළලින් හෝ එක් පාදයක් ඉදිරි පසින් තබා සිටගැනීම.

» නිදහස් අත පන්දුවට ආධාරකයක් ලෙස තබා ගැනීම.

» විදුම් කණුවේ වළල්ල දෙස දෑස් යොමු කිරීම.

» ශරීරයේ කඳ කොටස සෘජුව තිබිය දී දණහිස්වලින් මදක් නැවී සිට, දණහිස්වලින් ඉහළට පැමිණෙනවාත් සමග පන්දුව ඉහළට හා ඉදිරියට විදීම.

» ශරීරයේ ඉහළ ම උපරිම උසේ දී පන්දුව අතින් නිදහස් විය යුතු ය.



6.4 රූපය - පන්දුව විදීම

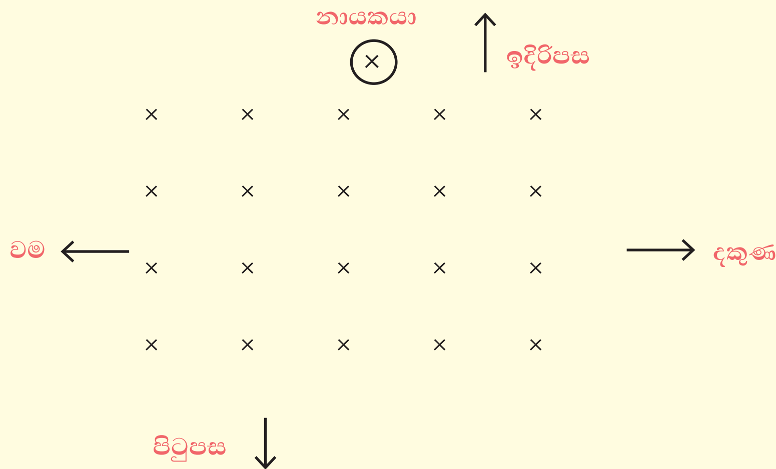


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

ආක්‍රමණය හා රැකීම ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පහත ක්‍රියාකාරකම් එළිමහනට ගොස් සිදු කරන්න.

1. මූලික චලන ක්‍රියාකාරකම.



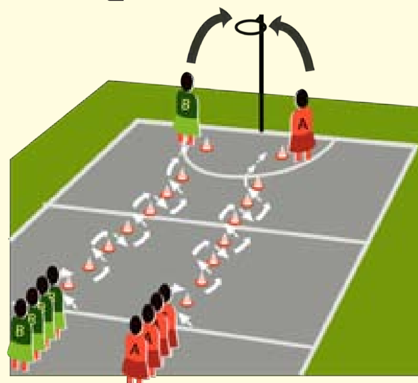
6.5 රූපය

- 6.5 රූපයට අනුව ස්ථාන ගත වන්න.
- නායකයා ලබා දෙන සංඥාවට අනුව වමට, දකුණට, ඉදිරිපසට, පසුපසට දුවන්න.

මෙහිදී,

- පාද කොට්ටා මත දිවීම කළ යුතු ය.
- නිකට ඔසවා ඉදිරිය බලා කඳ සැහැල්ලුවෙන් තබා ගත යුතු ය.
- කෙටි පියවර තබා ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ යුතු ය.

2. අක්වක් ක්‍රමයට දිවීම.



6.6 රූපය

» සමාන සංඛ්‍යාවක් සහිතව පේළි කිහිපයකට සිට ගන්න.
» පේළිවලට ඉදිරියෙන් අඩි දෙකක පරතරයක් සහිතව කෝන් හෝ කුඩා කොඩි 10ක් රඳවන්න.
» සංඥාවකට අනුව කණ්ඩායම්වල ඉදිරි පෙළ සිසුන් කොඩි කණු අතරින් අක්වක් ක්‍රමයට ඉදිරියට දිව ගොස් නැවත ආපසු අක්වක් ක්‍රමයට පැමිණ පිටුපසට ගොස් වාඩි වන්න.
» කොඩි කණු අතරින් දිවීමේ දී ශරීරයේ ඉරියව් ක්ෂණිකව මාරු කිරීම හා ශරීරයේ චලන ක්ෂණිකව සිදු කළ යුතු ය.

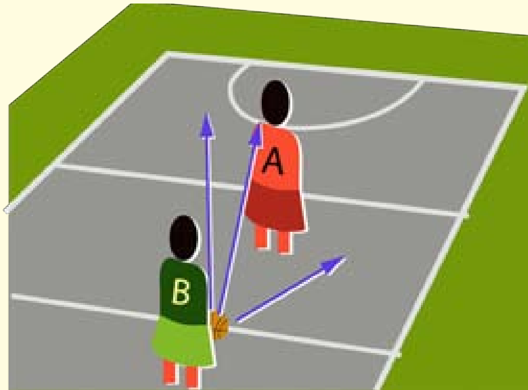
3. රකින ක්‍රීඩිකාව මගහැරීම.



6.7 රූපය

» පේළි කිහිපයකට වෙන් වී සිට ගන්න.
» එම පේළි ඉදිරියෙන් එක හා දෙක ලෙස අඩි දෙකක පරතරයකින් සලකුණු දෙකක් තබන්න.
» පේළියේ පළමු සිසුවා 1 සලකුණට දකුණු පාදය තබා දකුණට නැමෙන්න.
» නැවත පෙර සිටි ඉරියව්වට එන්න.
» ඉන්පසු 2 සලකුණට වම් පාදය තබා වම් පැත්තට කඳ නමන්න.
» නැවත පෙර ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.
» ඉන්පසු පේළියේ පිටුපසට එක් වන්න.
» මෙම ක්‍රියාකාරකමේ දී ඉක්මනින් හා ක්ෂණිකව ශරීරයේ ඉරියව් මාරු විය යුතු ය.

4. දෙදෙනෙකු එක්ව ආක්‍රමණය හා රැකීම හුරු වීම.



6.8 රූපය

» 6.8 රූපයට අනුව දෙදෙනා බැගින් සිටගන්න.
» එක් අයෙකු රකින්නිය ලෙසත් අනික් කෙනා ආක්‍රමණය කරන්නිය ලෙසත් විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
» පළමුව පන්දුව රහිතව එම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.
» ඉන්පසු ව පන්දුව භාවිත කරමින් නිරත වන්න.

විදීමේ දක්ෂතාව ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

1. ගෝල කවයේ සලකුණු කරන ලද එක් එක් ස්ථානවල පන්දුව තබා එම ස්ථානවල සිට පන්දුව විදීම.



6.9 රූපය

2. ගෝල කවයේ ඇතුළත විවිධ දුර ඇති කවයන් ඇඳ එම කවවල සිට පන්දුව විදීම.

3. විදුම් කණුව අසල ක්‍රීඩා පිටියේ පිටත සිට එවන පන්දුව ලබාගෙන ක්ෂණිකව පන්දුව විදීම. වැට්ටවීම, පහරදීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම.

ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීමේ දී සිදු වන වැරදි

1. පන්දුව සතු කර ගත් ක්‍රීඩිකාවගේ පතිත වූ පාදයේ සිට අඩි 3 ට අඩු වන පරිදි ඉදිරියට පියවර තබා බාධා කිරීම.
2. රැකීමේ දී දෑත් දෙපසට විහිදුවා රැකීම.
3. රැකීමේ දී හා ආක්‍රමණයේ දී විරුද්ධ ක්‍රීඩිකාවගේ ඇඟේ හැපීම, තල්ලු කිරීම, පටලවා වැට්ටවීම, පහරදීම, පන්දුව උදුරා ගැනීම.
4. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව මත ඇද වැටීම, ඇඟ වෙත කඩා පැනීම, වැළමිට හරස් කිරීම, පන්දුව අතේ තබා ඉන් තල්ලු කිරීම, පන්දුවට මිට මොලවා ගැසීම.
5. හදිසියේ හෝ ඕනෑකමින් විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාව අල්ලාගෙන සිටීම.
6. පන්දුව මත අත තැබීම, විදුම් කණුව සෙලවීම.

විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක අතින් සිදු වන ඉහත වැරදි සඳහා දඬුවම් යැවුමක් (Penalty pass) ලබා දේ. ගෝල කවය තුළ සිටින විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩිකාවක අතින් සිදු වන ඉහත වැරදි සඳහා දඬුවම් යැවුමක් හෝ විදීමක් (Penalty pass or Penalty shot) ලබාදේ.



ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සිටින සිසුන් එක් කණ්ඩායමට හත් දෙනා බැගින් කණ්ඩායම් කිහිපයකට වෙන් වන්න.

I. ඔබ පුහුණු වූ නෙට්බෝල් දක්ෂතා හා නිති රීති උපයෝගී කරගෙන නෙට්බෝල් තරගයක් පවත්වන්න.

II. තරග විනිශ්චය ද ඔබ පන්තියේ සිටින සිසුන් විසින් සිදු කරන්න. ඒ සඳහා අදාළ නීති රීති උපයෝගී කරගන්න.

III. ක්‍රීඩා කිරීමේ හා විනිශ්චය කිරීමේ දක්ෂතා ඇගයීමට භාජනය කරන්න

සාරාංශය

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ ආක්‍රමණය, රැකීම, විදීම යන දක්ෂතා තුන ඉතා වැදගත් වේ.

නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව ආරම්භවන්නේ මැද යැවුමෙනි. මැද යැවුමේ සිට විදීම දක්වා ප්‍රතිවාදී පිලේ රකින ක්‍රීඩිකාවන් උපක්‍රමශීලීව මගහැර තම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩිකාවන් අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් මගින් ලකුණක් ලබා ගත යුතු ය. මෙසේ පන්දුව රැගෙන යාම ආක්‍රමණය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

ප්‍රතිවාදී පිලේ ක්‍රීඩිකාවන් එකිනෙකා අතර පන්දුව හුවමාරු කර විදීමක් සිදු කර ලකුණක් ලබාගැනීමේ අවස්ථාව සීමාකිරීම හා පමා කිරීම රැකීම වේ.

පන්දුව විදුම් කවය තුළින් නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට යැවීම විදීමක් වේ.

ඉහත දක්ෂතා ප්‍රගුණ කර ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් භාවිත කළ හැකි ය.

ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම නියමිත නීති අනුව සිදු කළ යුතු ය.

 **අභ්‍යාස**

1. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ එන ආක්‍රමණය, රැකීම හා විදීම හඳුන්වන්න.
2. ඉහත අවස්ථාවල දී නොකළ යුතු වැරදි කිහිපයක් දක්වන්න.

7 පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු

පා පන්දු ක්‍රීඩාව ලොව ඉතා ම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවකි. සෘජුකෝණාස්‍ර ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ පිලකට ක්‍රීඩකයින් 11 දෙනෙකු බැගින් මෙම තරගයේ යෙදේ. විනාඩි 90ක් තුළ තම පිල රැස් කර ගන්නා ගෝල් සංඛ්‍යාව අනුව තරගයේ ජය පරාජය තීරණය වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ එන දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම යන දක්ෂතා පිළිබඳ ප්‍රායෝගික හා න්‍යායාත්මක දැනුමක් ඔබ ලබා ගෙන ඇති.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තවත් දක්ෂතා දෙකක් වන පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම හා දැල රැකීම යන දක්ෂතා පිළිබඳව හැදෑරීමට අවස්ථාව උදා වේ.

පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම (Throw in)

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දී පන්දුව තුළට විසි කිරීමක් යනු තරගයත් නැවත ආරම්භ කිරීමේ ක්‍රමයකි.

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතර තුළට විසි කිරීමක් සිදු වන්නේ පිටියේ පැති රේඛාවෙන් පිටතට ගිය පන්දුව නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා ය.

එසේ පිටතට ගිය පන්දුව අවසන් වරට ස්පර්ශ කළ ක්‍රීඩකයාගේ ප්‍රතිවාදීන්ට පැති රේඛාව පසු කළ ස්ථානයේ සිට තුළට විසි කිරීමක් සඳහා අවස්ථාව ලබා දෙයි.

තුළට විසි කිරීමෙන් සෘජුව ම ගෝල් ලකුණක් ලබා ගත නොහැකි ය.

සෑම විට ම ක්‍රීඩා පිටියෙන් පිටත සිට තුළට විසි කිරීම සිදු කෙරේ. ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින් තුළට විසි කරන ස්ථානයේ සිට මීටර් 2ක් ඈතින් සිටිය යුතුයි. පන්දුව විසි කළ පසු වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කරන තෙක් විසි කරන්නාට පන්දුව ස්පර්ශ කළ නොහැකි ය.

තුළට විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

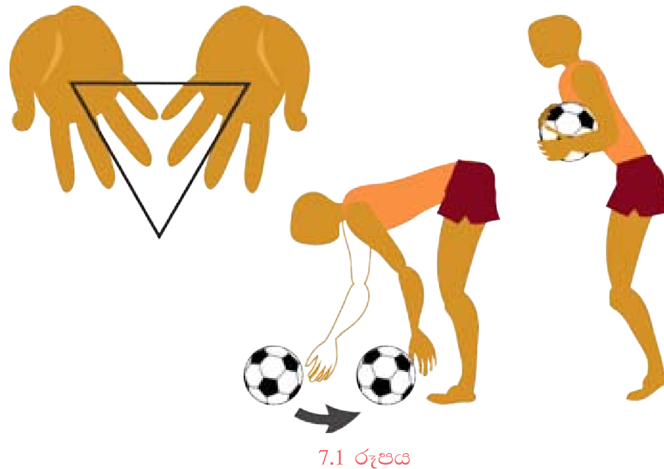
- පන්දුව මුදා හරින මොහොතේ විසි කරන්නා ක්‍රීඩා පිටියට මුහුණලා සිටිය යුතු ය.
- විසි කරන්නාගේ පාද දෙක ම පොළොවේ ස්පර්ශ වන පරිදි පාද මදක් ඈත් කර හෝ එක් පාදයක් ඉදිරියෙන් තබා සිට ගනී.
- පන්දුව දෑතින් අල්ලා ගෙන හිසට ඉහළින් හා පිටුපසින් තබා ගනී.
- කඳ කොටස පිටුපසට ගෙන නැවත ඉදිරියට එමින් දෑත් දිගු කොට පන්දුව විසි කරයි.

දැල රැකීම (Goal Keeping)

පා පන්දු ක්‍රීඩා දක්ෂතා අතරින් දැල රැකීම වැදගත් දක්ෂතාවකි. එයට හේතුව ජය පරාජය තීරණය වන්නේ ගෝල් ලකුණු මත වන බැවිනි. ප්‍රතිවාදී පිල වෙතින් ගෝලයකට එවනු ලබන පන්දුව දැල වෙත යොමු වීමට නොදී වැළැක්වීම දැල රැකීම ලෙස හැඳින් වේ. එමගින් ප්‍රතිවාදී පිලට ලැබෙන ලකුණු වළක්වා ගත හැකි ය. පන්දුව අතින් ඇල්ලීමේ වරප්‍රසාද ඇත්තේ දැල රකින්නාට පමණි. මෙහිදී දැල රකින්නා අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ගෙන් වෙනස් වූ වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුතු ය.

දැල වෙත පන්දුව ළඟා වීමේ විවිධ ආකාර අනුව දැල රැකීම ද වෙනස් වේ. ඒ අනුව දැල වෙත එන පන්දුව පහත දැක්වෙන ආකාරවලින් රැක ගැනීම සිදු කරයි.

1. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම



7.1 රූපය

2. බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම



7.2 රූපය

3. පපුව මට්ටමෙන් හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම



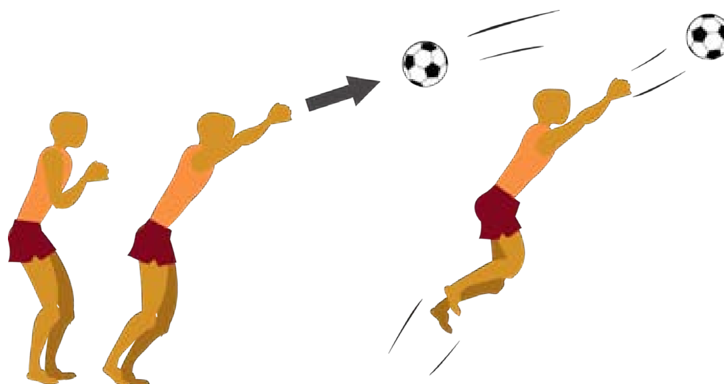
7.3 රූපය

4. හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම



7.4 රූපය

5. පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හෝ ගෝලය තුළට නොයන සේ වෙනත් දිශාවකට යොමු කිරීම



7.5 රූපය

ඉහත විවිධ ආකාර අතරින් බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම හා පපුව මට්ටමෙන් හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම සිදු කරන අයුරු හදාරමු.

දැල රැකීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය

- පාද උරහිස් ප්‍රමාණයට හෝ සුදුසු පරිදි ඇත් කර ශරීරයේ සමබරතාව රැකෙන පරිදි ගෝල් රේඛාව මත සිට ගනියි.
- අත්ල ඉදිරියට යොමු වන සේ දෑත් වැළමිටෙන් නවා උරහිසට ඉහළින් සිරුර දෙපස තබා ගනියි.
- පාද දණහිස්වලින් නමා සිරුර පහළට ගෙන එමින් කඳ මදක් ඉදිරියට යොමු කරයි.
- චලනය වීමට පහසු ලෙස පාදවල කොට්ටාවලින් සිටිය යුතුයි.
- මෙම ඉරියව්වේ සිට වමට, දකුණට, ඉදිරියට හා පසුපසට ගමන් කළ හැකි ය.



7.6 රූපය

බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සූදනම්ව සිටියි.
- පන්දුව එන මාර්ගයට ළඟා වී පාද ළංකර සිට ගනියි.
- පන්දුව ළඟා වෙනවාත් සමඟ දණහිසින් නැමී පහත් වෙයි.
- දෑස් පන්දුව වෙත යොමු කර තබා ගනී.
- දෑතේ ඇඟිලි විහිදුවා පන්දුව දෑතට ගනියි.
- දණහිස් දිග හැර ඉහළට නැගිටිනවාත් සමඟ පන්දුව පපුව දෙසට ගනියි.

පපුව මට්ටමෙන් හෝ උදර මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම

- නියමිත ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව සූදානම්ව සිටී.
- පන්දුව එන දෙසට දෑස් යොමු කර පාද මදක් ඇත් කර පන්දුව එන මාර්ගය අනුව ස්ථාන ගත වේ.
- පන්දුව එන ආකාරය අනුව දණහිස්වලින් නැමී කඳ මඳක් ඉදිරියට යොමු කර පන්දුව උදරයට හෝ පපුවට ලබා ගනී.
- මෙහි දී පන්දුව අල්ලා ගැනීමට සුදුසු ආකාරයට අත් වැළමිටෙන් මදක් නැමී තිබිය යුතු ය.
- පන්දුව ලබා ගත් විගස පපු ප්‍රදේශයට ගත යුතුයි.

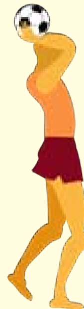


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න

1. » බෝලය නිවැරදිව අල්ලාගෙන හිසට ඉහළින් ඈතට විසි කරන්න.



7.7 රූපය

2. » දෙදෙනෙකු බැගින් එකතු වී හිසට ඉහළින් පන්දුව නියමිත පරිදි අල්ලා ගෙන එකිනෙකා වෙත මාරු කර ගන්න.

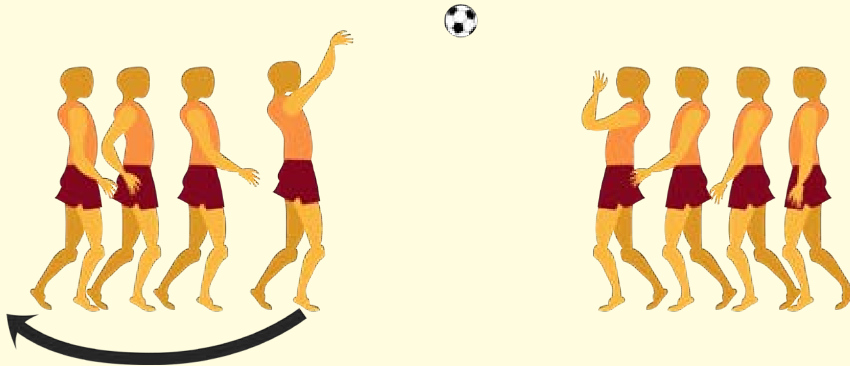




7.8 රූපය

3. » කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී එකිනෙකාට මුහුණලා පේළි දෙකකට සිට ගන්න.
   » පේළි දෙක අතර රූපයේ පරිදි පන්දුව පාස් කිරීමට ප්‍රමාණවත් දුර ප්‍රමාණයක් තබන්න.
   » පේළි දෙකෙහි පළමුවැන්නන් අතර, හිසට ඉහළින් පිටුපසට වන පරිදි තබා ගත් පන්දුව පාස් කරන්න.

» එම දෙදෙනා තම පේළිවල පිටුපසට එක් වන්න.
» මෙසේ සියලු දෙනා ම ක්‍රියාකාරකමෙහි යෙදෙන්න.



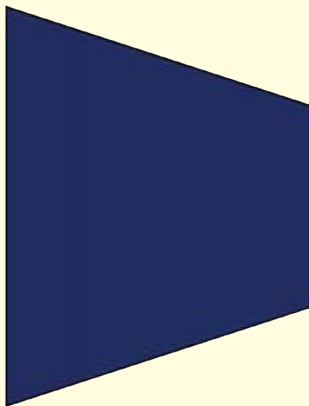
7.9 රූපය

දැල රැකීම ක්‍රීඩා පිටියේ දී පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

බිම දිගේ එන පන්දුව රැකීම පුහුණු වීම

1. » පන්දුවක් ගෙන විවිධ දිශාවන්ට යන ලෙස බිත්තියට ගසන්න.
   » නිවැරදි ඉරියව්වෙන් සිට පන්දුව රැක ගන්න.





7.10 රූපය

2. » දෙදෙනා බැගින් වෙන් වන්න.
   » එක් අයෙකු බිම දිගේ විවිධ දිශාවන්ට යන ලෙස පන්දුවට පාදයෙන් පහර දෙන්න.
   » අනිත් කෙනා එම පන්දුව නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට රැක ගන්න.

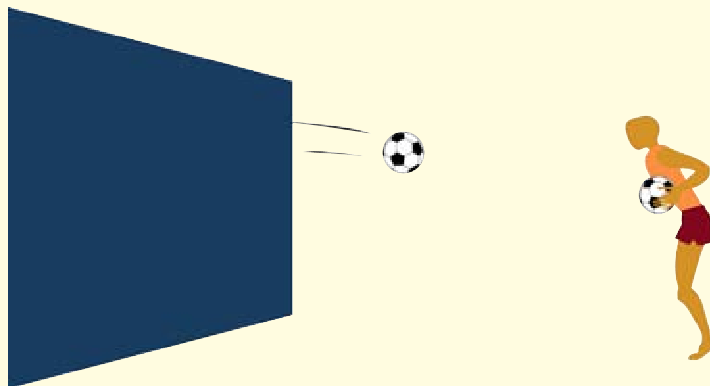
» දැන් ඊළඟ දෙදෙනා අවස්ථාව ලබා ගන්න.



7.11 රූපය

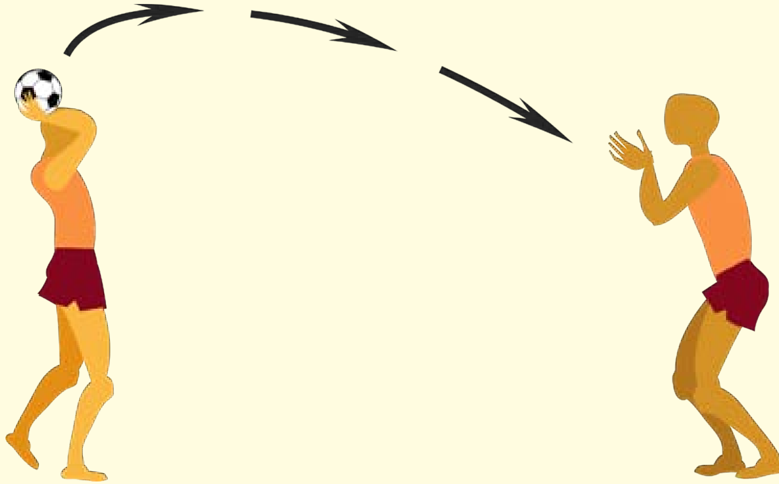
පපු ප්‍රදේශයට එන පන්දුව රැකීම පුහුණු වීම

1. » පන්දුවක් ගෙන, පපුවේ උසින් විවිධ දිශාවලට විසි වන ලෙස බිත්තියට ගසන්න.
   » නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එය අල්ලා ගන්න.



7.12 රූපය

2. » දෙදෙනා බැගින් වෙන් වන්න.
   » එක් අයෙකු පන්දුව පපුවේ උසට වමට, දකුණට, ඉදිරියට හා පසු පසට විසි කරන්න.
   » අනෙක් කෙනා නිවැරදි ඉරියව්වෙන් එම පන්දුව රැක ගන්න.
   » ඊළඟ දෙදෙනා අවස්ථාව ලබා ගන්න.



7.13 රූපය

ක්‍රියාකාරකම

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ තුළට විසි කිරීම හා දල රැකීම පුහුණුව සඳහා ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් අනුක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර එහි යෙදෙන්න.

සාරාංශය

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වන අතර එහි පැති රේඛාවලින් පිටතට ගිය පන්දුවක් නැවත පිටිය වෙත ගෙන ඒම සඳහා තුළට විසි කිරීමේ දක්ෂතාව යොදා ගනී.

තුළට විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය, පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් හා නීති රීති පිළිබඳ දැන ගැනීම වැදගත් වේ.

ප්‍රතිවාදී පිලෙහි ක්‍රීඩකයින් විසින් එම පිලෙහි ගෝලය වෙත එවනු ලබන පන්දුව ගෝලය වෙතට යාම වැළැක්වීම දූල රැකීම ලෙස හඳුන්වයි.

පන්දුව එන ආකාරය අනුව දූල රැකීමේ ආකාර වෙනස් වේ. බිම දිගේ ඉදිරියෙන් එන පන්දුව රැකීම, බිම දිගේ පැත්තෙන් එන පන්දුව රැකීම, උදර හෝ පපුව මට්ටමෙන් එන පන්දුව රැකීම, හිසට ඉහළින් එන පන්දුව රැකීම, දැතට ගත නොහැකි නම් පන්දුව පැත්තෙන් පැන රැකීම හා වෙනත් දිශාවකට පන්දුව යොමු කිරීම ආදිය එවැනි විවිධ ආකාර වේ.

නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමයට දූල රැකීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත විය හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේදී පන්දුව පැති රේඛාවලින් පිටත ගිය විට නැවත ආරම්භ කරන්නේ කුමන දක්ෂතාවන් ද?
2. බෝලය තුළට විසි කිරීමේ දී සිදු වන වැරදි තුනක් ලියන්න.
3. දූල රැකීමේ දී පන්දුව එන ආකාරය අනුව එය රැකීමේ විවිධ ආකාර නම් කරන්න.
4. පා පන්දු කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයන් අතරින් වෙනස් වර්ණයකින් සැරසී සිටිය යුත්තේ කවුද?

8 සහාය දිවීමට පුහුණුව ලබමු

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් සහාය දිවීම කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වන ඉසව්වකි. මේ නිසා සහාය දිවීම ඉසව්ව සඳහා ධාවන පථය තුළ වැඩි ක්‍රීඩකයින් සංඛ්‍යාවකට එකවර තරගයට සහභාගී වීමට අවස්ථාව ලැබේ. මෙහි දී ක්‍රීඩකයන් සතර දෙනෙකු එකතු වී යෂ්ටිය අතින් අත මාරු කරමින් ධාවනයේ යෙදෙන අතර, සතර දෙනාගේ ම දක්ෂතා තුළින් ජයග්‍රහණය හිමි වේ. ධාවන වේගය තරගය පුරා ම උපරිමව පවත්වා ගැනීමත්, යෂ්ටි හුවමාරුව කාර්යක්ෂමව හා නිවැරදිව සිදු කිරීමත් මෙම ඉසව්වේ වැදගත් අංග වේ. නිවැරදි යෂ්ටි හුවමාරුවක් සඳහා කණ්ඩායමේ තරගකරුවන් අතර හොඳ අවබෝධයක් තිබීම හා මනා පුහුණුව අත්‍යවශ්‍ය වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ධාවනයේ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා විවිධ ධාවන අභ්‍යාසවල ඔබ යෙදෙන්නට ඇත.

මෙම පාඩමේ දී සහාය දිවීම යටතේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම වන ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම හා පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීමත්, ඇතුළත මාරුව, පිටත මාරුව හා මිශ්‍ර මාරුවත්, දෘශ්‍ය හා අදෘශ්‍ය මාරුව සිදු වන ආකාරයත්, සහාය දිවීමේ තරගයක දී බලපාන නීති රීති පිළිබඳවත් හැදෑරීමට ඔබට හැකි වේ.

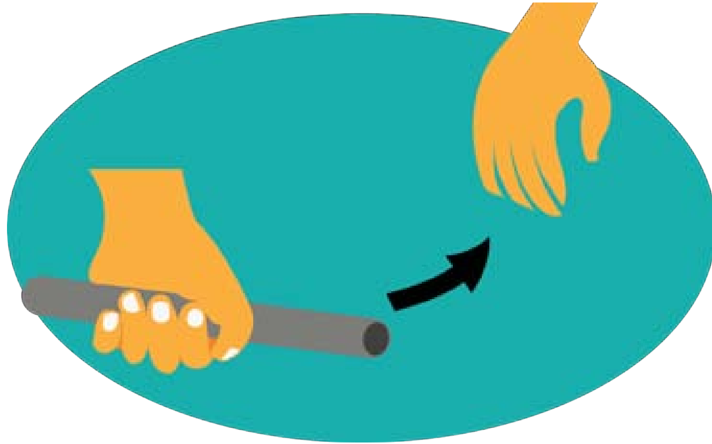
යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම

යෂ්ටිය හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා විසින් ඊළඟ ක්‍රීඩකයාට යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය අනුව ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.

1. ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම (Upsweep technique)
2. පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම (Downsweep technique)

ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම (Upsweep technique)

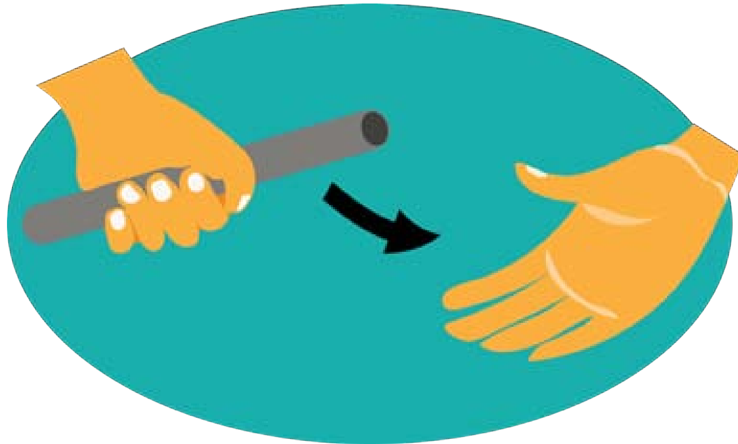
යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අත සමග යෂ්ටිය පහළ සිට ඉහළට යොමු වේ. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත පහළට සිටින සේ හොඳින් දිග හැර අත්ල මතට යෂ්ටිය ලබා ගනී.



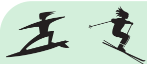
8.1 රූපය - ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම

පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම (Downsweep technique)

යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය සමඟ අත ඉහළ සිට පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම යටි අත් ක්‍රමය වේ. යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා අත හොඳින් දිග හැර අත්ල ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා ගනී.



8.2 රූපය - පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමාගේ මග පෙන්වීම යටතේ පංතියේ මිතුරන් සමඟ එකතු වී ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම හා පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම ප්‍රායෝගික ව පුහුණු වන්න.

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව නැවතත් ආකාර කිහිපයකට බෙදිය හැකි ය.

1. ඇතුළත මාරුව - (Inside pass)
2. පිටත මාරුව - (Outside pass)
3. මිශ්‍ර මාරුව - (Mixed pass)

ඇතුළත මාරුව

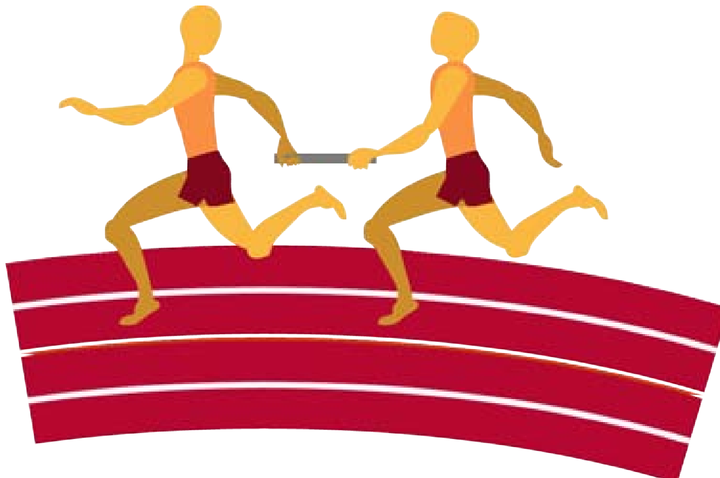
යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම වමතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව ඇතුළු අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා දකුණතින් එය රැගෙන එයි.



8.3 රූපය ඇතුළත මාරුව

පිටත මාරුව

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා තම දකුණතින් (ධාවන පථයට සාපේක්ෂව පිටත අතින්) යෂ්ටිය ලබා ගනී. යෂ්ටිය රැගෙන එන ක්‍රීඩකයා වමතින් එය රැගෙන එයි.



8.4 රූපය - පිටත මාරුව

මිශ්‍ර මාරුව

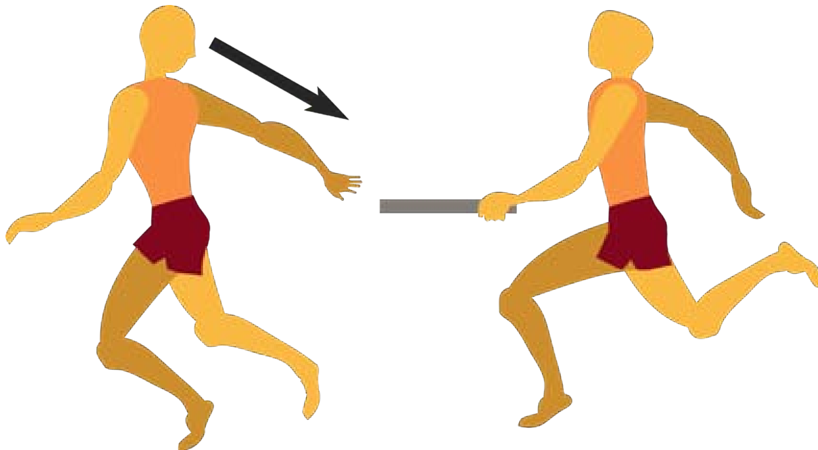
සහාය දිවීමක දී යෂ්ටි හුවමාරුව ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව යන දෙයාකාරයෙන් ම මාරුවෙන් මාරුවට සිදු කරන විට එය මිශ්‍ර මාරුව ලෙස හඳුන්වයි. මීටර 400 ධාවන පථයක මීටර 100 × 4 සහාය දිවීම තරගය සඳහා මිශ්‍ර මාරුව යෝග්‍ය වේ.

සහාය දිවීමේ ඉසව් විවිධ දුර ප්‍රමාණයන් යටතේ පවතී. ඉසව් අනුව යෂ්ටිය ලබා දීම ද ආකාර දෙකකට සිදු වේ.

1. දෘශ්‍ය මාරුව (Visual pass)
2. අදෘශ්‍ය මාරුව (Non - visual pass)

දෘශ්‍ය මාරුව

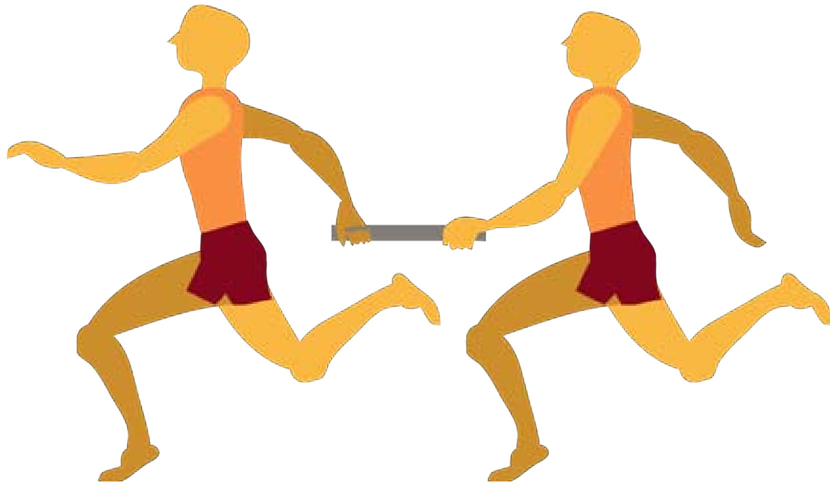
යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස බලා යෂ්ටිය ගනී නම් එය දෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමය වේ. මෙහි දී යෂ්ටිය ලබාගන්නා ක්‍රීඩකයා අත්ල උඩු පැත්තට සිටින සේ තබා ගනී. මීටර් 400 × 4 හා ඊට වැඩි සහාය දිවීම තරග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.



8.5 රූපය - දෘශ්‍ය මාරුව

අදෘශ්‍ය මාරුව

සහාය දිවීමේ තරගයක දී යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා යෂ්ටිය දෙස නොබලා ලබා ගනී නම් එය අදෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමය වේ. මීටර් 100 × 4 හා මීටර් 200 × 4 වැනි කෙටි දුර සහාය දිවීම් තරග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදා ගනී.



8.6 රූපය - අදෘශ්‍ය මාරුව

ක්‍රියාකාරකම

ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් දෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමයට සහ අදෘශ්‍ය මාරු ශිල්පීය ක්‍රමයට යෂ්ටිය හුවමාරු කිරීමට පුහුණු වන්න.



ක්‍රීඩා පිටියට යමු

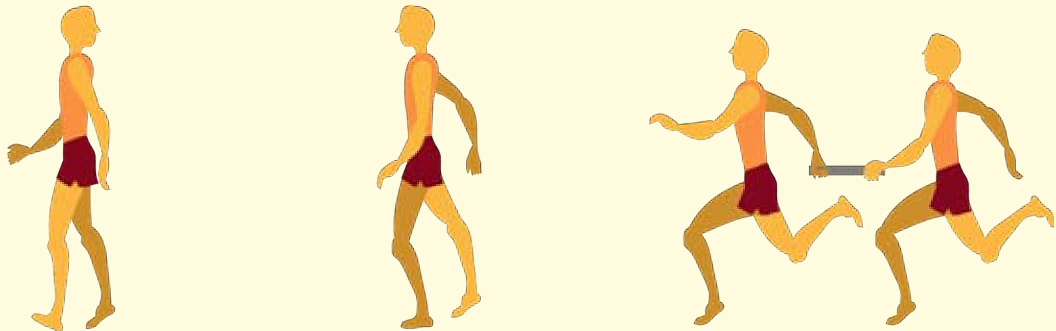
යෂ්ටි හුවමාරුව පුහුණුව සඳහා ක්‍රීඩා පිටියේ දී කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

පහත සඳහන් අභ්‍යාස ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම, පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම, අතුළත මාරුව, පිටත මාරුව, මිශ්‍ර මාරුව යන ක්‍රමවලට ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පුහුණු වන්න.

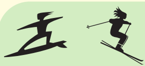
» 8.7 රූපයේ දක්වෙන පරිදි යෂ්ටිය ලබා ගත හැකි දුරකින් සිසුන් හතරදෙනා බැගින් පේළියට සිට ගන්න.

» පිටුපස ම සිටින හතරවන සිසුවා තුන්වන සිසුවාට ද තුන්වන සිසුවා දෙවන සිසුවාට ද දෙවන සිසුවා පළමුවන සිසුවාට යෂ්ටිය ලබා දෙන්න.

» ඉහත අභ්‍යාස එක තැන සිටිමින්, සෙමින් ඇවිදමින්, හැල්මේ දුවමින් සහ වේගයෙන් දුවමින් පුහුණු වන්න.



8.7 රූපය

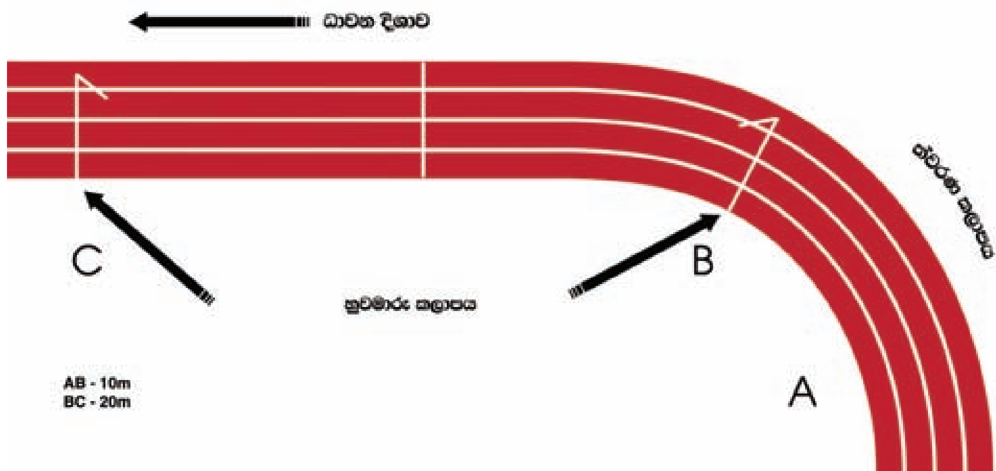


ක්‍රියාකාරකම

යෂ්ටි හුවමාරු ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු වීමට සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් නිර්මාණය කර එහි නිරත වන්න.

යෂ්ටි හුවමාරුවේ නීති රීති

1. යෂ්ටිය අතින් අත හුවමාරු කළ යුතු ය. විසි කිරීම කළ නොහැකි ය.
2. යෂ්ටිය හුවමාරු වන අවස්ථාවේ දී යෂ්ටිය ගිලිහී බිම වැටුණහොත් යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයා විසින් ම නැවත අහුලා දිය යුතු යි. ලබා ගන්නාට එය අහුලාගත නොහැකි ය.
3. යෂ්ටි හුවමාරුවට පෙර හෝ පසු අනෙක් ක්‍රීඩකයන්ට බාධා වන ලෙස මංතීරු අවහිර නොකළ යුතු ය.
4. තරගය පුරා ම යෂ්ටිය අතින් ගෙන යා යුතු ය.
5. යෂ්ටි හුවමාරු කලාප තුළ දී පමණක් යෂ්ටිය හුවමාරු කළ යුතු ය.



8.8 රූපය - යෂ්ටි හුවමාරු කලාපය

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා ඉසව් අතරින් කණ්ඩායමක් එක්ව සිදු කරන ඉසව්වක් ලෙස සහාය දිවීම හැඳින්විය හැකි ය.

යෂ්ටි හුවමාරුව සහාය දිවීමේ වැදගත් ම අංගයකි. යෂ්ටිය ලබා දෙන ක්‍රීඩකයාගේ අත යොමු වන දිශාව අනුව ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම හා පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දීම වශයෙන් යෂ්ටි හුවමාරුවේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකක් දක්නට ලැබේ.

යෂ්ටිය ලබා ගන්නා ක්‍රීඩකයා එය ලබා ගන්නේ ශරීරයේ කුමන පැත්තෙන් ද යන්න මත යෂ්ටි හුවමාරුව ඇතුළත මාරුව, පිටත මාරුව හා මිශ්‍ර මාරුව වශයෙන් ආකාර තුනකට බෙදිය හැකි ය.

සහාය දිවීමේ දී අදාළ ඉසව්වට ගැළපෙන ලෙස යෂ්ටි හුවමාරුව දෘශ්‍ය මාරුව හෝ අදෘශ්‍ය මාරුව යන ආකාරවලින් සිදු කෙරේ.

යෂ්ටි හුවමාරුව සාර්ථකව සිදු කිරීමට පුහුණු අභ්‍යාසවල නිරත විය යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. සහාය දිවීමේ යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී ඉහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය හා පහළට යොමු වන සේ යෂ්ටිය ලබා දෙන ආකාරය කර දක්වන්න.
2. යෂ්ටි හුවමාරුවේ ඇතුළත මාරුව හා පිටත මාරුව වෙනස් වන්නේ කෙසේද?
3. යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී යොදා ගන්නා මිශ්‍ර මාරුව විස්තර කරන්න.
4. දෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන සහාය දිවීමේ ඉසව් මොනවාද?
5. අදෘශ්‍ය මාරු ක්‍රමයට යෂ්ටි හුවමාරුව සිදු කරන සහාය දිවීම් ඉසව් මොනවාද?
6. සහාය දිවීමේ තරගයක යෂ්ටි හුවමාරුවේ දී තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වන අවස්ථා දෙකක් ලියන්න.

9 දුර පැනීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් තිරස් පැනීමකි. ශාරීරික යෝග්‍යතා ගුණාංග වන වේගය, ශක්තිය හා සමායෝජනය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම වැඩි දුරක් පැනීම සඳහා අවශ්‍ය වේ.

අට වන ශ්‍රේණියේ දී ඔබ පාවෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ දුර පැනීමට අයත් අවධි හදාරා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල ද යෙදී ඇත.

මෙම පාඩමෙන් අපි එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය යටතේ දුර පැනීමේ අවධි හදාරා, පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමු.

දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

දුර පැනීමේ ක්‍රීඩකයා ගුවනේ දී සිරුර හසුරුවන ආකාරය අනුව, දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් හඳුන්වා දිය හැකි ය.

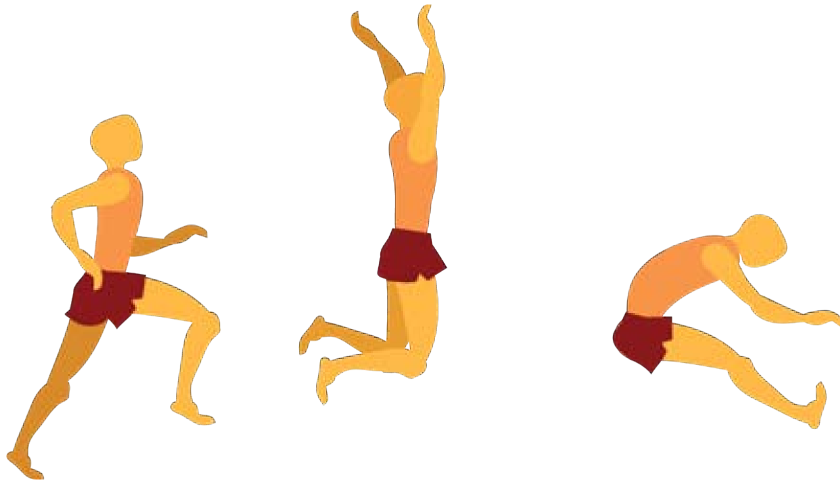
1. එල්ලෙන ක්‍රමය (Hang technique)
2. පාවෙන ක්‍රමය (Sail technique)
3. ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය (Hitch-Kick technique)

දුර පැනීමේ අවධි

දුර පැනිමේ ඕනෑ ම ශිල්පීය ක්‍රමයක් අවධි හතරකින් සමන්විත වේ.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
2. නික්මීම/ ඉපිලීම (Take off)
3. පියාසරිය/ ගුවන්ගත වීම (Flight)
4. පතිත වීම (Landing)

දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය



9.1 රූපය - දුර පැනීමේ එල්ලෙන ශිල්පීය ක්‍රමය

නික්මීමෙන් පසු ඉහළින් ඇති ආධාරකයක එල්ලීමට දෑත් ඉහළට ඔසවන ආකාරයට පියාසරිය සිදු වන නිසා මෙම ක්‍රමය එල්ලීමේ ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වයි.

මෙම ක්‍රමය යටතේ දුර පැනීමේ දී ඉපිලීමේ පුවරුව වෙත දණහිස් ඉහළට ඔසවා සිදු කරන රිද්මයානුකූල, වේගවත් ධාවනයක් අවශ්‍ය වේ.

මෙහිදී

- ඉපිලීමේ පුවරුවට නිවැරදි ආකාරයෙන් පාදය තබා ගුවන් ගත විය යුතු ය.
- ඉන් පසු පාද ඉහළට හා ඉදිරියට එස වේ.
- පසු පසින් තිබූ දෙඅත් ඉදිරියට පැමිණේ.
- ඉන්පසු ශරීරය ඉදිරියට නැමී බිමට පතිත වේ.
- පාද පොළොවේ වැදීමත් සමග දණහිස් නැවී, වාඩි වීමේ ඉරියව්වෙන් සිරුර බිම දිගේ ඉදිරියට තල්ලු වේ.

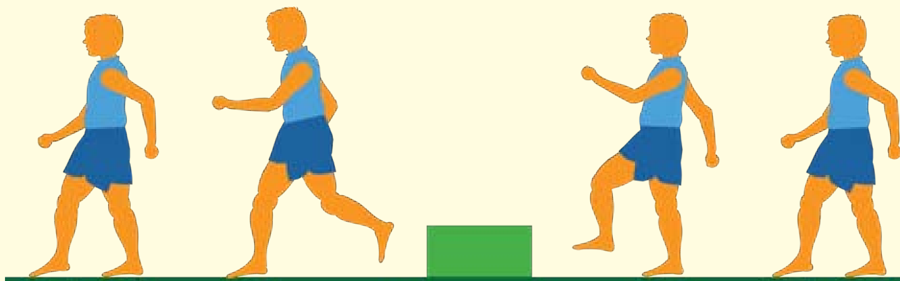


ක්‍රීඩා පිටියට යමු

දුර පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

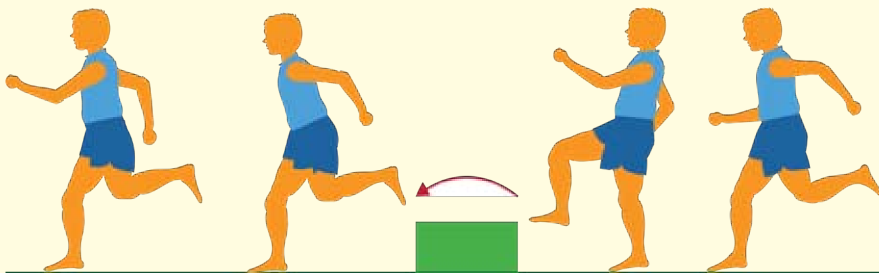
එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

1. සෙමෙන් ඉදිරියට ඇවිදින අතර, තනි පාදයෙන් ඉපිලී කුඩා බාධකයක් මතින් පනිමින් ගමන් කරන්න



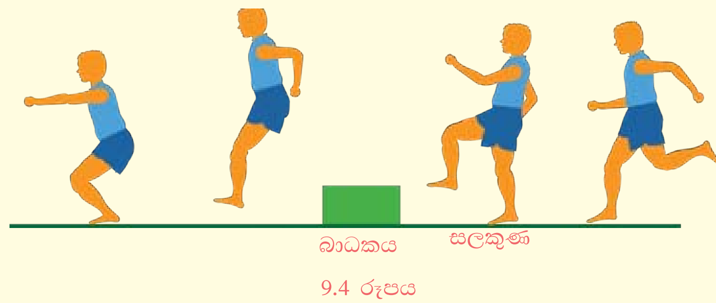
9.2 රූපය

2. සෙමෙන් ඉදිරියට දුවමින් තනි පාදයෙන් ඉපිලී කුඩා බාධකය මතින් පැන ඉදිරියට ගමන් කරන්න



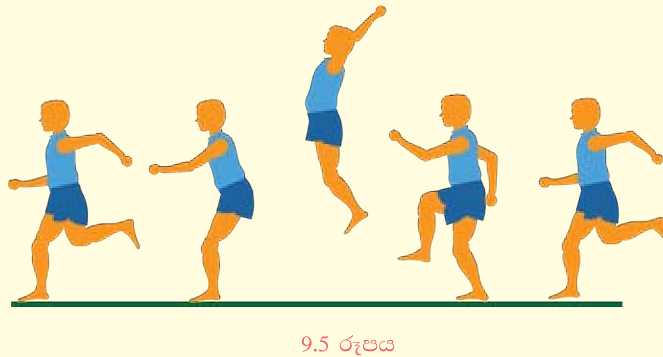
9.3 රූපය

3. සෙමෙන් ඉදිරියට දුවන අතර දක්වා ඇති සලකුණට හුරු පාදය තබා ඉපිලී ඉදිරියේ ඇති බාධකයට ඉහළින් පැන පාද දෙකින් ම පතිත වන්න



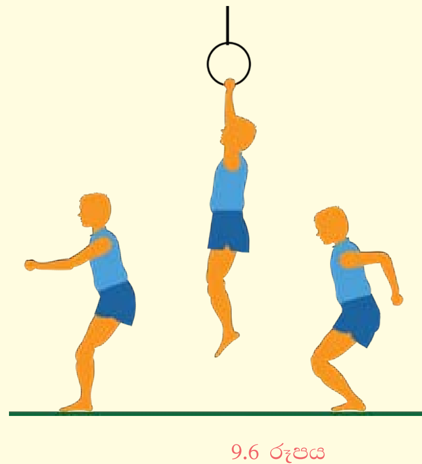
9.4 රූපය

4. » පියවර තුනක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව අවසාන පියවරේ දී හුරු පාදය තබා නික්මෙන්න
   » නැවත ධාවනයට මාරු වන්න
   » මෙහි දී ඉපිලීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී තිබිය යුතු අතර නිදහස් පාදය පොළොවට සමාන්තරව ඔසවා තිබිය යුතු යි.
   » දෑත් හොඳින් දිග හැර එල්ලෙන ආකාරයට තිබිය යුතු යි.



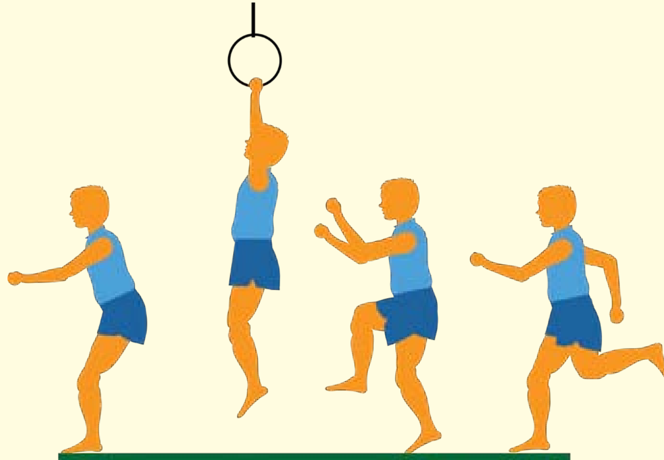
9.5 රූපය

5. » එකතැන සිට ඉහළට ඉපිලෙමින් එල්ලා ඇති ආධාරකයක් දෑතින් ස්පර්ශ කර පාද දෙකෙන් ම පතිත වන්න
   » පතිත වීමේදී දණහිස් නැමී තිබිය යුතු ය.



9.6 රූපය

6. » පියවර කිහිපයක අවතීර්ණ ධාවනයකින් පසුව සලකුණු කරන ලද ස්ථානයේ දී හුරු පාදයෙන් නික්මී එල්ලා ඇති ආධාරක ස්පර්ශ කරන්න.
   » පාද දෙකම පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඔසවා පාද දෙකින් ම නිවැරදිව පතිත වන්න.



9.7 රූපය

7. පියවර 7ක හෝ 9ක අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදෙමින් එල්ලීමේ ක්‍රමයට දුර පනින්න



9.8 රූපය

දුර පැනීමේ ඉසව්වක දී අසාර්ථක පැනීමක් ලෙස සැලකෙන අවස්ථා

- දුර පැනීම සඳහා නික්මීමක දී නික්මීමේ රේඛාවට ඉදිරි භූමිය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කිරීම
- ඉපිලීමේ පුවරුවෙහි පිටත දෙපසින් පතුල තබා නික්මීම
- ධාවනයේ දී හෝ පැනීමේ දී හෝ කරනම් ක්‍රම භාවිත කිරීම
- අංකය නිවේදන කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ආරම්භ නොකිරීම
- පතිත වීමෙන් පසු පතිත වීමේ ප්‍රදේශය හරහා ඉපිලීමේ පුවරුව දෙසට ආපසු ඇවිදගෙන ඒම

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව දුර පැනීම පිටියේ ඉසව් යටතේ පවතින තිරස් පැනීමකි.

එල්ලෙන ක්‍රමය, පාවෙන ක්‍රමය, ගුවනත පා මාරු කිරීමේ ක්‍රමය ලෙස දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම තුනක් පවතී.

මෙම සෑම ක්‍රමයක ම අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, පියාසරිය සහ පතිත වීම ලෙස අවධි හතරක් දක්නට ලැබේ.

සාර්ථක පැනීමකට නිවැරදි නීති රීති දැන ගැනීම හා ඒවා අනුගමනය කිරීමත්, පුහුණු ක්‍රියාකරකම්වල නිරත වීමත් වැදගත් වේ.



අභ්‍යාස

අංක 1 සිට 5 දක්වා හිස් තැනට සුදුසු වචනය තෝරන්න.
(තුනකි/ නික්මීමේ/ එකක/ තිරස්/ හතරක්)

1. දුර පැනීම .... පැනීමකට අයත් ඉසව්වකි.
2. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම .... කි.
3. දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයට අවධි .... ක් අයත් වේ.
4. අවතීර්ණ ධාවනයෙන් පසු අවධිය .... අවධිය යි.
5. දුර පැනීමේ තරගයක දී තම අංකය නිවේදනයෙන් පසු තම ප්‍රයත්නය ගැනීමට විනාඩි .... කාලයක් ලබා දේ.
6. දුර පැනීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් වන අවස්ථා තුනක් දක්වන්න.

10 පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු

ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂකාංග නියමිත ප්‍රමාණවලින් නොලැබෙන විට අප විවිධ රෝගී තත්වවලට ගොදුරු වන අතර ශරීරය දුර්වල වේ. රෝගවලින් ආරක්ෂා වීමටත්, ශරීරය මනාව පවත්වා ගැනීමටත් ආහාරවල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පිළිබඳව හා එම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගත යුතු අවස්ථාව පිළිබඳ දැන සිටීම ඉතා වැදගත් වේ.

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, පෝෂණ ගැටලු, ආහාර පිරමීඩය, පවුලේ පෝෂණ අවශ්‍යතා, ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු හා පෝෂණ ගුණය රැකෙන පරිදි ආහාර පරිභෝජනය හා කල්තබා ගැනීම පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ඔබට ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධිවල දී පෝෂණ අවශ්‍යතා, විශේෂ අවස්ථාවලට අනුකූල වූ පෝෂණ විවිධතා, පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත සහ විශ්වාස, පෝෂ්‍යදයී ආහාර තෝරාගැනීමට ඔබට දයක විය හැකි ආකාරය, පෝෂණය පිළිබඳ යහපණිවිඩ සන්නිවේදනය ආදිය පිළිබඳව තව දුරටත් හැදෑරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ආහාරවල ප්‍රධාන කාර්යයන් වන්නේ ශරීරයට ශක්තිය ලබා දීම, ශරීරයේ ගෙවී යන කොටස් අලුත්වැඩියාව සහ ශරීරය රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම ය. එම කාර්යයන් ඉටු කිරීමට ආහාරවල අඩංගු වන විවිධ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හේතු වේ.

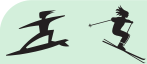
ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අතරින් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන් හා ලිපිඩ මහා පෝෂක වේ. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වේ.

ආහාරවල අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සැලකිල්ලට ගෙන ආහාර කාණ්ඩ හයකට බෙදා දැක්විය හැකි ය.

1. ධාන්‍ය හා අල වර්ග
2. එළවළු
3. පලතුරු
4. මස්, මාළු, බිත්තර
5. පියලි වර්ග, ඇට වර්ග
6. කිරි හා කිරි නිෂ්පාදන



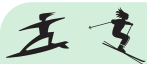
10.1 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

ඉහත සඳහන් කළ මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක, ඒවා අඩංගු ආහාර, ඒ ඒ පෝෂ්‍ය පදාර්ථයෙන් ඉටු කෙරෙන ප්‍රධාන කාර්යයන් ඇතුළත් වගුවක් සකස් කරන්න.

ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ල නියමිත ප්‍රමාණවලින් අඩංගු වන ආහාර වේලක් සමබල ආහාර වේලක් ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මෙසේ සමබල ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනකුත්, ඊට අමතරව සුළු ආහාර වේල් දෙකකුත් දෛනිකව ගැනීම සුදුසු වේ. එසේ ආහාර වේල් සකසා ගැනීමේ දී ඔබ පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඉගෙන ගත් ආහාර පිඟාන සහ ආහාර පිරමීඩය මගින් යම් අදහසක් ඔබට ලබා ගත හැකි වනු ඇත.



ක්‍රියාකාරකම

පන්තිය කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී ආහාර පිඟාන සහ ආහාර පිරමීඩය සටහන් දෙකකට සකස් කරන්න. එය ඔබගේ පන්ති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය වන ලෙස එල්ලා තබන්න. මේ සඳහා 7 ශ්‍රේණිය පෙළ පොත ඔබට පරිශීලනය කළ හැකි ය.

පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන විවිධ අවධි

මවකගේ කුසින් උපත ලබන දරුවා ජීවිතයේ අවධි කීපයක් කාලානුරූපීව ගත කරයි. එම අවස්ථා පහත දැක්වේ.

10.1 වගුව

වයස	අවධිය
උපතේ සිට වසරක් දක්වා කාලය	ළදරු අවධිය
අවුරුදු 1 - අවුරුදු 9	ළමා අවධිය
අවුරුදු 10 - අවුරුදු 19	නව යොවුන් අවධිය
අවුරුදු 20 - අවුරුදු 59	තරුණ විය සහ මැදි විය
අවුරුදු 60 සිට ඉදිරියට	වැඩිහිටි අවධිය

ඒ ඒ අවධිවල පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ දැන් අපි වෙන වෙන ම අධ්‍යයනය කරමු.

ළදරු වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

උපතේ සිට වසරක පමණ කාලයක් ළදරු වියට අයත් වේ. මුල් අවුරුදු දෙක තුළ දී දරුවාගේ ශීඝ්‍ර වර්ධනයක් පෙන්වන කොටස් වන්නේ මොළය, අස්ථි, පේශී, අභ්‍යන්තර පටක ආදියයි. ඒවායේ වර්ධනයට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ පහත සඳහන් වේ.

- ප්‍රෝටීන්
- කාබෝහයිඩ්‍රේට
- ලිපිඩ
- කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක් වැනි ඛනිජ ලවණ
- විටමින්

මෙම සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නියමිත ප්‍රමාණයන්ගෙන් අවශ්‍ය වේ.

දරුවෙකුගේ වයස මාස හයක් වන තුරු ආහාර ලෙස මව් කිරි පමණක් ලබා දෙන අතර ළදරුවාට අවශ්‍ය සියලු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මව් කිරිවල අන්තර්ගත වේ. එම නිසා මෙම කාලයේ දී දරුවා ලබා ගන්නා පෝෂණය මෙන් ම මවගේ පෝෂණය ද දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා ඍජුව ම බලපායි.

මාස හයකින් පසු අමතර ආහාර ලබා දීම අරඹයි. එමගින් දරුවාට ක්‍රමයෙන් ඝන ආහාර හඳුන්වා දීම සිදු කෙරේ.

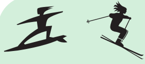


10.2 රූපය - අමතර ආහාර ලබා දීම

මාස හයෙන් පසු ලබා දිය හැකි අමතර ආහාර වර්ග

10.2 වගුව

ආහාර වර්ගය	ලැබෙන පෝෂකාංගය
බත්, මුං ඇට, කව්පි, කඩල	කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්
පළා වර්ග	ඛනිජ ලවණ, විටමින්
මාලු, මස්, කිරි, බිත්තර	ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, විටමින්, යකඩ, ලිපිඩ
පලතුරු	විටමින්, ඛනිජ ලවණ
තෙල්, බටර්, මාගරින්	ලිපිඩ



ක්‍රියාකාරකම

ළදරු වයසේ දරුවන් සඳහා පිළියෙල කරන විශේෂ ආහාරයක් ඇත. මිශ්‍ර බත ලෙස හැඳින්වෙන එයට, ආරම්භයේ සිට ක්‍රමයෙන් එක් කරන ද්‍රව්‍ය පිළිවෙළින් ලැයිස්තුගත කරන්න.

කුඩා ළදරුවෙකුට ආහාර සැකසීමේ දී ආහාරයේ පිරිසිදුකම හා නැවුම් බව පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. එසේ ම ආහාර පිළියෙල කිරීමේ දී උපකරණවල පිරිසිදුකම ගැන ද සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ළමා වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ළමා විය යනු වයස අවුරුදු 1 සිට වයස අවුරුදු 10 දක්වා කාලය යි. මෙම කාලයේ ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා බොහෝ දුරට සමාන වේ. එහෙත් එක් එක් අයගේ ක්‍රියාශීලී බව අනුව ඔවුන්ගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වේ. ක්‍රීඩාවල වැඩිපුර නිරත වන දරුවෙකුට ශක්තිජනක ආහාර අවශ්‍යතාව වැඩි ය.

මේ අවධියේ දී වරකට ගනු ලබන ආහාර ප්‍රමාණය සීමිත හෙයින් ප්‍රධාන ආහාරවේල් තුනට අමතරව කෙටි ආහාරවේල් දෙකක් හෝ තුනක් ලබා දිය යුතු වේ.

ළමා වියේ නිසි පෝෂණයක් ලබා දීම මගින් දරුවන්ගේ නිසි වර්ධනයක් සිදු වන අතර සෞඛ්‍ය තත්වය සුරක්ෂිත වේ. නිසි පෝෂණය නොලැබී යාමෙන් මන්දපෝෂණය ඇති වේ.

ළමා අවධියේ දී සෞඛ්‍යවත් ආහාර රටාවක් අනුගමනය නොකිරීමෙන් දියවැඩියාව, ස්ථුලතාව වැනි රෝගවලට ගොදුරු වන බව පර්යේෂණවලින් හෙළි වී තිබේ. පසු කාලීනව ද බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට මෙම අවධියේ ලබා ගන්නා ආහාර රටා හේතු වේ.



අමතර දැනුමට

ළමා මන්දපෝෂණය අවම කිරීම පිණිස මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය වැඩසටහන යටතේ සකස් කර ඇති විධිමත් වැඩපිළිවෙළවල් ඇත.

- මව්කිරි දීම ප්‍රවර්ධනය කිරීම
- රෝගී දරුවන් නිසි අයුරින් පෝෂණය කිරීම
- පෝෂ්‍යදායී, ආරක්ෂිත අමතර ආහාර ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා දීම
- වර්ධනය නිසි පරිදි සිදු වේ දැයි මැන බැලීම
- ළදරු මිතුරු රෝහල් වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම
- විටමින් A අතිරේකය ලබා දීම
- පෝෂණ ඌනතාවන් බහුල ප්‍රදේශවලට අවුරුදු දෙකට අඩු දරුවන් සඳහා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු ආහාර පැකට් ලබා දීම
- මන්දපෝෂිත දරුවන් සඳහා අතිරේක ආහාර ලබා දීම. උදා: ත්‍රිපෝෂ

- උග්‍ර හා තීව්‍ර මන්දපෝෂණය සඳහා ඖෂධීය ආහාර ලබා දීම
- පාචන තත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර සමග සින්ක් අතිරේකය ලබා දීම
- පණු ප්‍රතිකාරය ලබා දීම
- අත් සේදීම වැනි සෞඛ්‍ය පුරුදු ප්‍රවර්ධනය
- පාසල් සෞඛ්‍ය සායනවල දී ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය මැන බලා පාසල් දරුවන්ගේ පෝෂණ මට්ටම නිර්ණය කිරීම
- මව්වරුන්ට පෝෂණ උපදෙස් ලබා දීම
- දත් පරීක්ෂා කිරීම, දත් රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම
- සතිපතා පාසල් ළමුන්ට යකඩ හා ෆෝලික් අම්ල ප්‍රතිකාරය ලබා දීම
- සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා ජීවන කුසලතා වර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහනක් හඳුන්වා දීම

නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

වයස අවුරුදු 10 සිට 19 දක්වා කාලය නව යොවුන් විය ලෙස හඳුන්වන අතර මෙම කාලයේ දී උස හා බර ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වේ. මෙම නිසා ලබා ගත යුතු පෝෂක ප්‍රමාණය වැඩි ය. මෙම සමයේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව වයස, උස, බර හා ක්‍රියාශීලීත්වය අනුව වෙනස් වේ. මේ අවධියේ දී ප්‍රෝටීන්, යකඩ, අයඩීන්, කැල්සියම්, විටමින් වර්ග (A, B_{12}, C, D), ෆෝලික් අම්ලය ආදිය වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ. යොවුන් වියේ දී ද පෝෂණය සමබල විය යුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම

නව යොවුන් වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සහිත වගුවක් පහත දක් වේ. එහි තුන්වෙනි තීරය පුරවන්න.

අවශ්‍යතාව	පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	ආහාර වර්ග
1. ශීඝ්‍රව ශරීරය වර්ධනය වීම	ප්‍රෝටීන්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ, යකඩ, අයඩීන්, විටමින් A, B_{12}, C, D, ෆෝලික් අම්ලය	
2. වේගවත් අස්ථි වර්ධනය	කැල්සියම්	
3. ගැහැනු දරුවන් ඔසප් වීම නිසා නිරක්තිය ඇති වීම වැළැක්වීම	යකඩ	
4. පිරිමි දරුවන්ගේ වැඩි ක්‍රියාශීලී බව සඳහා	අයඩීන්, විටමින් A, B, C, යකඩ, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ලිපිඩ	
5. පිරිමි දරුවන්ගේ මාංශ පේශි වර්ධනය	ප්‍රෝටීන්	

නව යොවුන් වියේ දී අයහපත් බලපෑම් ඇති කරන වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත්

- උදෑසන ආහාරවේල මගහැරීම
- නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර ගැනීමට නැඹුරු වීම (සොසේජස්/ ප්‍රෙන්ච් ෆ්‍රයිස්/ සීනි, තෙල් හා ලුණු අධික ආහාර)
- පැණි බීම වර්ග ගැනීමට නැඹුරු වීම
- මත්පැන් පානයට යොමු වීම



10.3 රූපය - නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර

ඉහත අයහපත් පිළිවෙත්වලට යොමු වීමෙන් අනවශ්‍ය ලෙස කැලරි ආහාර ශරීරයට ලැබෙන අතර, පෝෂ්‍යදායී ආහාර සීමා වේ. එසේ ම විවිධ ලෙඩ රෝග හට ගැනීමට හේතු වේ.

නව යොවුන් වියේ ඇති වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අයහපත් ප්‍රතිඵල

1. තරබාරු වීම/ ස්ථූලතාව ඇති වීම
2. ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ඌනතා ඇති වීම
3. වැඩිහිටි වියේ දී බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම
4. ආමාශගත රෝග බහුල වීම
5. ගැහැණු දරුවන්ගේ, වැඩිවිය පැමිණීම පමා වීම, කලින් සිදු වීම හෝ අක්‍රමවත් වීම
6. අනාගතයේ උපදින දරුවන්ගේ වර්ධනය බාල වීම
7. ගර්භිණී කාලයේ දී හා වැඩිහිටි වියේ දී අස්ථි ආබාධ ඇති වීම

තරුණ වියේ සහ මැදි වියේ පෝෂණ අවශ්‍යතා

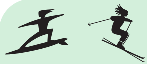
මෙම අවධිය වයස අවුරුදු 20 සිට 59 දක්වා වේ. නව යොවුන් විය ඉක්මවා ඇති බැවින් මෙම වයසේ අය වැඩිහිටියන් ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. වැඩිහිටියන් යෙදෙන කාර්යය අනුව ද, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව ද පෝෂණ අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.



අමතර දැනුමට

දිනකට අවශ්‍ය කිලෝ කැලරි ප්‍රමාණය

- වැඩි ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුට - 2700ක් පමණ
- අඩු ක්‍රියාශීලී පිරිමියෙකුට - 2200ක් පමණ
- වැඩි ක්‍රියාශීලී ස්ත්‍රියකට - 2300ක් පමණ
- අඩු ක්‍රියාශීලී ස්ත්‍රියකට - 2000ක් පමණ



ක්‍රියාකාරකම

වැඩිහිටියෙකුගේ සිරුරේ විශේෂ අවශ්‍යතා සහ ඊට අවශ්‍ය වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කිහිපයක් පහත දක් වේ. තුන් වෙනි තීරුව පුරවන්න.

අවශ්‍යතාව	පෝෂ්‍ය පදාර්ථය	ආහාර සඳහා උදහරණ
අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම	කැල්සියම් හා විටමින් D අඩංගු ආහාර	
පටක අලුත්වැඩියාව හා ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීම	ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	
රෝගවලින් ආරක්ෂා වීම	විටමින්, ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර	
ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ යහපත් ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වා ගැනීම	තන්තු සහිත ආහාර	

තරුණ හා මැදි වියේ වැරදි පෝෂණ පිළිවෙත් නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව

1. අධික සීනි සහිත ආහාර ගැනීම නිසා දියවැඩියා රෝගය වැලඳීම
2. අධික ලුණු භාවිතය නිසා අධි රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ හට ගැනීම
3. අධික ලෙස තෙල් සහිත ආහාර භාවිතය නිසා ස්ථූලතාව, හෘදයාබාධ හට ගැනීම
4. අධික ලෙස කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහිත ආහාර භාවිතය (කැලරි අධික ආහාර ගැනීම) නිසා ස්ථූලතාව ඇති වීම



10.4 රූපය - ස්ථූලතාවය ඇති වීම

වැඩිහිටියෙකු තම පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු අතර යම් රෝගී තත්වවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර වේල් සකසා ගත යුතු යි. දිනපතා ව්‍යායාමවල යෙදීම ද ඉතා අවශ්‍ය වේ.

වැඩිහිටි වියේ (මහලු වියේ) පෝෂණ අවශ්‍යතා

අපගේ ශරීරයේ වර්ධනය අවුරුදු 20-25 පමණ වන තුරු සිදු වේ. මහලු වියට එළඹෙන විට ක්‍රමයෙන් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වේ. සමබල පෝෂණයක් ලැබීම මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රශස්ත මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

වැඩිහිටි වියේ සිදු වන වෙනස්කම්

1. ආහාර රුචිය අඩු වීම
2. වර්ධනය අඩු වීම
3. ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
4. රෝගී තත්ව ඇති වීම. උදා: දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ
5. ආහාර ජීර්ණය දුර්වල වීම
6. අධික ස්ථූලතාව හෝ කෘෂ වීම



10.5 රූපය - ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම

වැඩිහිටි වියේ දී පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය හැකි ආකාර

- ආහාර රුචිය වඩවන ආහාර ගැනීම
- ශක්තිජනක ආහාර ගැනීම
- සරල ප්‍රෝටීන සහිත වර්ධක ආහාර ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර නිතර ගැනීම
- ජලය පානය වැඩි කිරීම
- ජීර්ණය පහසු කරන එළවළු පලතුරු ආදිය වැඩියෙන් ගැනීම
- සීනි, ලුණු, තෙල්, සහිත ආහාර පාලනයකින් යුක්තව ගැනීම
- කැලරි අඩු ආහාර ගැනීම
- දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් හා හෘදයාබාධ ඇත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ආහාර වේල් සැකසීම
- විකීමට පහසු, මෘදු ආහාර තෝරා ගැනීම

මීට අමතරව හැකි සෑම අවස්ථාවක ම ව්‍යායාම සඳහා යොමුවෙමින් ක්‍රියාශීලී දින චර්යාවක් ගෙවිය යුතු වේ.

වැඩිහිටි වියේ අවසාන භාගයේ පහත සඳහන් ඝන ආහාර, අර්ධ ඝන ආහාර හා දියර ආහාර ලබා ගැනීම සුදුසු වේ.

10.3 වගුව

ඝන ආහාර	අර්ධ ඝන/ දියරමය ආහාර
ධාන්‍ය වර්ග	කැඳ වර්ග
එළවළු	සුප් වර්ග
පලතුරු	පලතුරු යුෂ
	කිරි
	බාර්ලි
	සව්



10.6 රූපය - ඝන ආහාර, අර්ධ ඝන හා දියරමය ආහාර

විශේෂ අවස්ථා අනුව පෝෂණ අවශ්‍යතා

අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා ජීවන චක්‍රයේ එක් එක් අවස්ථාවල දී වෙනස් වන ලෙසම පුද්ගලයන් මුහුණ දෙන විවිධ අවස්ථා අනුව ද අවශ්‍ය පෝෂණය වෙනස් වේ.

1. ගැබිනි මව්වරුන්
2. කිරි දෙන මව්වරුන්
3. ක්‍රීඩකයින්
4. කය වෙහෙසා වැඩ කරන්නන්
5. රෝගීන්
6. ශාකමය ආහාර පමණක් පරිභෝජනය කරන්නන්

ක්‍රියාකාරකම

පහත සඳහන් විශේෂ අවස්ථාවල දී ආහාර වේලකට ඇතුළත් කළ හැකි ආහාර වර්ග 5 බැගින් ලියා දක්වන්න. ඔබේ ගුරුවරුන්ගෙන් හා වැඩිහිටියන්ගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

ගර්භිණී මවක්
කිරි දෙන මවක්
කය වෙහෙසා වැඩ කරන අයෙකු
ක්‍රීඩකයෙකු
දියවැඩියා රෝගියෙකු
ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අයෙකු

ඉහත දක්වන ලද එක් එක් විශේෂ අවස්ථාවේ දී ලැබිය යුතු පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ අධ්‍යයනය කරමු.

ගර්භිණී මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

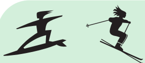
ස්ත්‍රියකගේ කුස තුළ කළලයක් දරා සිටින කාලය ගර්භිණී අවධිය ලෙස හඳුන්වයි. එය දින 280ක පමණ කාලයකි. මෙම කාලය කුස තුළ වැඩෙන ළදරුවාගේ සහ එය දරා සිටින මවගේ පෝෂණයේ වැදගත්ම කාලයයි. මේ කාලයේ දී නිසි පෝෂණයක් නොලදහොත් මව සහ ළදරුවා විවිධ රෝගී තත්වයන්ට භාජනය විය හැකි අතර, විවිධ හානිදයක අවස්ථා ඇති විය හැකි ය. එසේ ම ප්‍රසූතියෙන් පසුව මවට පෝෂණ ඌනතා රෝග හට ගැනීමට ද ඉඩ ඇත.



අමතර දැනුමට

ගැබිනි සමයේ නිසි පෝෂණයක් නොලැබූ විට උපදින දරුවාට සිදු වන අහිතකර බලපෑම්

- අඩු බර උපත් ඇති වීම
- නොමේරූ දරු උපත් සිදු වීම
- රක්තහීනතාව
- බුද්ධි වර්ධනය අඩු වීම
- මොළයේ හා ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ හට ගැනීම



ක්‍රියාකාරකම

ගැබිනි මවකට ලබාදිය යුතු ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයක් පහත පරිදි වෙන් කර දක්වන්න.

උදේ	දහවල්	රාත්‍රී

ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනට අමතරව උදේ 10.00 ට පමණ සහ සවස 4.00ට පමණ අමතර ආහාරයක් ලබා ගැනීම බොහෝ දුරට අප අතර සිදු වේ. ගර්භිණී සමයේ එම ආහාර වේල් දෙකත් ඊට අමතරව අවශ්‍ය නම් සුළු ආහාර වේල් කිහිපයකුත් අතරමැද ලබා ගත හැකි ය. ඊට හේතුව ගර්භිණී සමයේ දී ආහාර ඉතා සුළු ප්‍රමාණවලින් ලබා ගැනීම පහසු බැවිනි.

ගැබ් ගත් බව දැනගත් වහා ම ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනියක හමු විය යුතු වේ. එවිට පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය විසින් පෝෂණය ලබා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දෙයි. ඊට අමතරව විටමින්, ඛනිජලවණ සහ ඇතැම් රෝගවලින් වැළකීමට අවශ්‍ය වන ඖෂධ ද ලබා දෙයි.



10.7 රූපය - පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය හමු වීම



අමතර දැනුමට

මාතෘ සායනවල දී ලබා දෙන පෝෂක සහ ඖෂධ වර්ග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ෆෝලික් ඇසිඩ් පෙති - මාස 3 දක්වා (පිළිසිඳ ගැනීමක් අපේක්ෂා කරන කාලයේ සිට ම ෆෝලික් ඇසිඩ් ගැනීම ඇරඹිය යුතු ය)
- යකඩ පෙති - මාස 3න් පසු
- විටමින් C පෙති - යකඩ පෙති සමග
- කැල්සියම් පෙති - මාස 3න් පසු
- පණු පෙති - මාස තුනෙන් පසු
- පිටගැස්ම මාත්‍රා -

  පළමු ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - පළමු මාත්‍රාව (මාස 3න්)
  - දෙවන මාත්‍රාව (මාස 5න්)

  දෙවන ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - තෙවන මාත්‍රාව
  තෙවන ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - සිව්වන මාත්‍රාව
  සිව්වන ගර්භිණී අවස්ථාවේ දී - පස්වන මාත්‍රාව
  } පරිපූරක මාත්‍රාව (booster dose)

  (වැඩිහිටි පිටගැස්ම/ ගලපටලය එන්නත ලබා ගෙන අවු. 10ක් තුළ ගර්භිණී වුවහොත් මෙම පිටගැස්ම මාත්‍රා අවශ්‍ය නොවේ.)
- විටමින් A පරිපූරක මාත්‍රාව (booster dose) - දරු ප්‍රසූතියෙන් පසු (සති 2ක් ඇතුළත)

ගැබිනි මවක දෛනිකව ජල වීදුරු 8-10 අතර ප්‍රමාණයක් අවම වශයෙන් පානය කළ යුතු ය.

ගර්භිණී අවධියේ දී බර වැඩි වීම ක්‍රමානුකූලව සිදු වීමෙන් කුස තුළ වැඩෙන ළදරු කලලයේ වර්ධනය පිළිබඳ දැනගත හැකි ය. ගර්භිණී භාවයේ පළමු සති 10ට පෙර මාතෘ සායනවල දී BMI මැන බලයි. ඉන් පසු සායනවල දී බර මැන බලා එය නිසි පරිදි වැඩි වේ දැයි නිර්ණය කරයි.

කිරි දෙන මවකගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

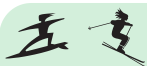
ප්‍රසූතියෙන් පසු කාන්තාවකගේ පියයුරුවල ක්ෂීර ග්‍රන්ථි උත්තේජනය වී ක්ෂීරය නිපදවයි. එය මව් කිරි ලෙස හඳුන්වන අතර මව් කිරිවල වැදගත්කම පහත පරිදි වේ.

- ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිකරණයක් පැවතීම
- ආසාත්මිකතා අඩු වීම
- විෂබීජ රහිත වීම
- අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සියල්ල ම පාහේ අඩංගු වීම
- සිරුරට අවශ්‍ය ජලය අඩංගු වීම
- පිරිසිදුව ලබා දිය හැකි වීම
- දරුවාට අවශ්‍ය ඕනෑ ම මොහොතක ලබා දිය හැකි වීම



10.8 රූපය - මව් කිරි දීම

දරුවා බිහි වී මුල් මාස හයේ දී පෝෂණය ලබන්නේ මව් කිරිවලින් පමණි. එම නිසා සියලු පෝෂක මව් කිරිවල නිරන්තරයෙන් අඩංගු කිරීම සඳහා කිරි දෙන මවක් මනා පෝෂණයක් ලැබිය යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

කිරි දෙන මවකට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහිත ආහාර වට්ටෝරුවක් සකසන්න.

ආහාරය	අඩංගු වන පෝෂ්‍ය පදාර්ථය

කිරිදෙන මවක් තම දරුවා වෙනුවෙන් දිනකට නිපදවන කිරි ප්‍රමාණය සාමාන්‍යයෙන් මිලි ලීටර 850ක් පමණ වේ. එහි අධික කැල්සියම් ප්‍රමාණයක් අන්තර්ගත වන බැවින් කිරිදෙන මවක් වැඩිපුර කැල්සියම් ලබා ගත යුතු වේ. එසේ ම වැඩිපුර ආහාරවේල් ගණනක් සහ ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් ලබා ගත යුතු වේ. එම ආහාර වේලෙහි මහා පෝෂක හා ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අඩංගු විය යුතු ය.

ක්‍රීඩකයෙකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

සෑම දෙනාට ම පෝෂණය වැදගත් වුව ද, සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා ක්‍රීඩකයෙකු තමාගේ පෝෂණය පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු ය. ක්‍රීඩකයෙකු තම පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම මගින්, ක්‍රීඩා කුසලතා ඉහළ මට්ටමකින් එළි දැක්වීමට හැකි වන අතර, විජලනය වැළැක්වීම, තුවාල වීමක දී ඉක්මනින් සුවය ලැබීම ආදී වාසි ලැබේ. ක්‍රීඩකයෙකු සඳහා අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය අයෙකුට වඩා ඉහළ අගයක් ගනී.

ක්‍රීඩකයෙකුට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට ලිපිඩ සහ කබෝහයිඩ්‍රේට් යන පෝෂක වැදගත් වේ. වැඩිපුර පුහුණුවීම් කිරීමේ දී අමතර ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය වේ. නව පටක හා මාංශ වර්ධනයට ද ප්‍රෝටීන් වැදගත් වේ. මාංශපේශි විඩාවට පත් වීම වැළැක්වීමට ලවණ හා අමතර කාබෝහයිඩ්‍රේට ද වැදගත් වේ. දිගු වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේදී අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයීමට ලිපිඩ වැදගත් වේ.

මෙසේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබා ගැනීමේ දී බර පාලනය ද ඉතා වැදගත් වේ. එය ක්‍රීඩාවෙන් ක්‍රීඩාවට ගැළපෙන පරිදි ක්‍රීඩා උපදේශකයෙකු යටතේ සිදු කළ යුතු වේ.

උදා: පිහිනීමේ දී, ජිම්නාස්ටික් ක්‍රීඩාවේ දී ශරීරය ශක්තිමත් මෙන් ම සැහැල්ලු විය යුතු ය. බොක්සින්, බර එසවීම ආදියේ දී ශක්තිමත් මාංශ පේශි පැවතිය යුතු ය.

ක්‍රීඩාවේ දී විජලනය වැළැක්වීම. අවශ්‍ය තරම් ජලය පානය ද, දිගු වේලාවක් වෙහෙස වී ව්‍යායාම හෝ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී අවශ්‍ය පමණ ශක්ති ජනක ආහාර හා ලවණ ලබා ගැනීම ද වැදගත් වේ.

නිසි පෝෂණය ලබා ගැනීමෙන් ක්‍රීඩකයෙකුට ලැබෙන වාසි

1. කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස එළි දැක්වීමට හැකි වීම
2. ශරීර ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම
3. සෞඛ්‍ය සම්පන්න වීම
4. නිසි ලෙස ශරීර බර පාලනය
5. මානසික ඒකාග්‍රතාව දියුණු වීම
6. ශරීර සංයුතිය සහ වර්ධනය ඉහළ නැගීම
7. අනතුරක දී ඉක්මනින් ප්‍රකෘති තත්වයට පත් වීම



10.9 රූපය - කුසලතා ප්‍රශස්ත ලෙස එළි දැක්වීමට හැකි වීම

රෝගී අයෙකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ඕනෑ ම රෝගියෙකුට රෝගී තත්වය අනුව සුදුසු ආහාර වෛද්‍ය උපදෙස් මත ලබා දිය යුතු යි.

රෝගියාට ලබා දෙන ආහාර නිසි පෝෂණයෙන් යුක්ත විය යුතු ය. එහිදී පෝෂණ ඌනතාවක් ඇත් නම් එය නිවැරදි වන ආහාර එක් කළ යුතු වේ. රෝගියෙකුට නියමිත වේලාවට ආහාර ලබා දිය යුතු අතර සුදුසු ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දිය යුතු ය. රෝගියෙකුට ආහාර සැකසීමේ දී තෙල්, මිරිස්, සීනි අඩුවෙන් භාවිත කළ යුතු ය. ආහාර දියර ආහාර වශයෙන් හෝ ඝන ආහාර වශයෙන් හෝ අර්ධ ඝන ආහාර වශයෙන් අවශ්‍යතාව අනුව ලබා දීම වැදගත් වේ.



10.10 රූපය - රෝගියෙකුට ආහාර ලබා දීම

ඉහත පොදු කරුණුවලට අමතරව එක් එක් රෝගී තත්ව අනුව දිය යුතු ආහාර වට්ටෝරු එකිනෙකට වෙනස් වේ.

උදා: දියවැඩියා රෝගියෙකුට - සීනි සහිත ආහාර අඩුවෙන් දිය යුතු ය.

හෘද රෝගියෙකුට - තෙල් සහිත ආහාර අඩුවෙන් දිය යුතු ය.

අධි රුධිර පීඩනය සහිත අයෙකුට - ලුණු අඩුවෙන් ආහාර දිය යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

පහත දැක්වෙන එක් එක් රෝගී තත්වවල දී දීමට සුදුසු ආහාර වර්ගය වගු ගත කරන්න.

රෝගය	සුදුසු ආහාර වර්ගය
දියවැඩියාව	
අධිරුධිර පීඩනය	
හෘදයාබාධ	
පාචනය	

ශාකමය ආහාර පමණක් ලබාගන්නා අයකුගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා

ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා විට අවශ්‍ය පෝෂණය නිසි පරිදි ගැනීමට නම් ඒ සඳහා දැනුවත් ව විශේෂ උත්සාහයක යෙදිය යුතු වේ. ප්‍රෝටීනවල අඩංගු වන ශරීරයට අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සියල්ල ශාක ආහාරවලින් පමණක් ලබා ගැනීම අසීරු වේ. එය සම්පූර්ණ කර ගැනීමට මාෂ බෝග සහ ධාන්‍ය මිශ්‍රව ආහාරයට ගත යුතු ය.

මීට අමතර ව නිර්මාංශ පුද්ගලයින් දිනපතා කිරි ආහාර භාවිතයෙන් කැල්සියම් හා ප්‍රෝටීන් ලබා ගත යුතු ය. කිරි නිෂ්පාදන ලෙස චීස්, පනීර්, මී කිරි, යෝගට්, කිරිවලින් සැකසූ වෙනත් ආහාර දෛනිකව ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු වේ. සම්පූර්ණයෙන් ම ශාක භක්ෂක, එනම් කිරි ආහාර ද නොගන්නා විට ආදේශක ආහාර ලෙස පොල් කිරි, ඕට්ස්, සෝයා කිරි, ආමන්ඩ් කිරි වැනි ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු වේ.



10.11 රූපය - නිර්මාංශ අයෙකු සඳහා ආදේශක ආහාර

වර්ධනය වෙමින් පවතින ළමා අවධියේ දී ශාකමය ආහාර පමණක් ලබා ගැනීම සුදුසු නොවේ. ආදේශක ආහාර ගත්ත ද ශාකමය ආහාර වේලකින් පමණක් ශරීරයට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සපයා ගත නොහැකි ය.

ක්‍රියාකාරකම

පහත පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අයෙකුට සුදුසු ආදේශක ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.

කැල්සියම්
සින්ක්
යකඩ
ප්‍රෝටීන්
මේදය

පෝෂණය පිළිබඳ මිථ්‍යා මත

සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සුරක්ෂිත කිරීමටත්, ජීවන තත්වය නගා සිටුවීමටත් කොතරම් වැඩ සටහන් අප අතර ක්‍රියාත්මක වුව ද, පෝෂණ ඌනතා ඇති වීමත්, රෝගී වීමත් ඔබට නිතර අසන්නට, දකින්නට ලැබෙනවා නේද? පෝෂණය පිළිබඳ විවිධ මිථ්‍යා මත අප අතර පැවතීම, මේ තත්වය ඇති වීමට ප්‍රබල හේතුවකි. මෙවැනි මිථ්‍යා මත කිහිපයක් සහ එම මත දුරු කිරීමට කළ හැකි සන්නිවේදන කිහිපයක් පහත සටහනින් අවබෝධ කර ගත හැකි දැයි බලමු.

මිථ්‍යා මතය	නිවැරදි මතය
වෙළඳ පොළෙහි මිල අධික සෑම ආහාරයක ම පෝෂණ ගුණය ඉතා ම උසස්	මිල අධික වූ පමණින් පෝෂණ ගුණය පිළිබඳ තක්සේරු කළ නොහැකි ය. ආහාරයේ අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ, නැවුම් බව, පිරිසිදු බව, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව වැනි ගුණාංග මත එහි පෝෂණ ගුණය තීරණය වේ. මිල අධික ආහාරවේල කෘත්‍රිම රසකාරක සහ කල්තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අඩංගු වීම නිසා පෝෂණ ගුණය හීන වී තිබීමට ද ඉඩ ඇත.
සිරුරට අවශ්‍ය සියලු ම පෝෂක ලැබෙන්නේ මාංශ ආහාරවලින් පමණි.	මාංශ ආහාරවලට අමතරව ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, විටමින්, ඇමයිනෝ අම්ල ලබා ගත හැකි ශාකමය ආහාර ද බොහෝ ඇත. උදා: පියලි ආහාර, මාෂ බෝග, ධාන්‍ය, හතු වර්ග, ටෝෆු
මවකගෙන් මුලින් ම වැහෙන මව්කිරි කොටස දෙවා ඉවත් කර පසුව වැහෙන කිරි පමණක් දරුවාට දිය යුතු වේ.	මවකගෙන් මුලින් ම වැහෙන කිරිවල සහ කහ පැහැති උකු ස්‍රාවයේ (කොලෙස්ට්‍රම්) ඉතා අධික පෝෂණයක් සහ ප්‍රතිශක්තිය ඇති බැවින් එම කොටස අනිවාර්යයෙන් දරුවාට දිය යුතු වේ.
පෝෂණ ගුණය වැඩියෙන් ඇත්තේ ප්‍රමාණයෙන් විශාල පලතුරුවල වේ.	සෛල තුළ ජලය වැඩිපුර රඳවා හෝ වැඩි සෛල ප්‍රමාණයකින් පිම්බී විශාලවට තිබූ පමණින් පෝෂණ ගුණය වැඩි නොවේ.
ජම්බු, ජමනාරං කුඩා දරුවන්ට ලබා දීම සුදුසු නොවේ.	ඉතා පිරිසිදු තත්ව යටතේ ලබා දීම ඉතා ගුණදායක වන අතර විටමින් C , ඛනිජ ලවණ වැඩිපුර ලැබේ.
පිරුණු ශරීරයක් පවතින්නේ නම් පෝෂණයෙන් යුක්ත වේ.	පිරුණු ශරීරයක් සෑම විට ම මනා පෝෂණයක් නොදක්වයි. රෝගවලදී ද, අනවශ්‍ය පෝෂණයක් ලබා රෝගී වූ විට දී ද ශරීරය විශාල විය හැකි ය.
කුඩා මාළුවල පෝෂණ ගුණයක් නැත. විශාල මාළුවල වැඩි පෝෂණයක් ඇත.	කුඩා මාළු ආහාරයට ගැනීමේ දී එහි කටු සමග ආහාරයට ගැනේ. එවිට කැල්සියම්, යකඩ, සින්ක් වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක ශරීරයට හොඳින් ලැබේ. විශාල මාළුවල කටු ආහාරයට නොගන්නා බැවින් පෝෂණය අඩුවෙන් ලැබේ.

බොහෝ ආහාර සෙම් සහිත ආහාර පිත සාදන ආහාර හෝ වාතය වඩවන ආහාර ලෙස වර්ග කරයි. මේවා ගැනීමෙන් සිරුර රෝගී වේ.	ඇතැම් ආහාර ආසාත්මිකතා ඇති වීම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එම නිසා පොදුවේ නුසුදුසු ආහාර ලෙස වර්ග කළ නොහැකි ය.
රාත්‍රියේදී පලා වර්ග අනුභවය නොකළ යුතු වේ.	පලා වර්ගය කුමන මොහොතේ ආහාරයට ගත්ත ද එයින් ලැබෙන පෝෂණය ඉහළ ය.
ගර්භිණී මව්වරුන් කුඩා මාළු ආහාරයට නොගත යුතු ය.	කුඩා මාළුන්ගෙන් ප්‍රෝටීන පමණක් නොව ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බොහෝ ලැබේ. එසේ ම මවගේ ගර්භාශයෙහි වැඩෙන දරුවා අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා ගන්නේ මවගේ ගර්භාශය හා සම්බන්ධ වූ පෙකණිවැල ඔස්සේ පෝෂ්‍ය පදර්ථ ලෙසිනි.

විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෘත්‍රිම ආහාර පිළිබඳ තොරතුරු ආකර්ෂණයක් ඇති වන ආකාරයට ප්‍රචාරණය කරයි. ගුවන් විදුලිය, පුවත්පත්, සඟරා, පොත්පත්, රූපවාහිනිය සහ සමාජ වෙබ් අඩවි මේ සඳහා යොදා ගනී. එහෙත් මාධ්‍ය මගින් කුමක් ප්‍රචාරය කළ ද විවිධ ආහාර අනවශ්‍ය පරිදි පරිභෝජනය නොකළ යුතු ය. වෛද්‍යවරයෙකුගේ හෝ සෞඛ්‍ය පෝෂණ නිලධාරියෙකුගේ උපදෙස් මත එවැනි ආහාර ලබා ගත යුතු ය. කෘත්‍රිම හා ක්ෂණික ආහාර දිගින් දිගට ම ලබා ගැනීමෙන් විවිධ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වේ.

ක්‍රියාකාරකම

විවිධ මාධ්‍ය මගින් ප්‍රචාරය කරන ආහාර වර්ග සොයා ලැයිස්තුවක් සකසන්න. ඒ අතරින් අහිතකර ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන ආහාර වර්ග තෝරා ඊට හේතුව ද දක්වන්න.

පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමට ඔබට දයක විය හැකි ආකාරය

වෙළඳපොළෙන් ආහාර මිල දී ගැනීමේ සිට තම පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම දක්වා අප සැම දෙනාට ම හොඳ දැනුමක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. **ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී එක් එක් අයට ගැළපෙන ලෙස ආහාර තෝරා ගැනීම**

උදා:

ස්ථූල පුද්ගලයෙකු ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රෝටීන් හා මේදය අඩුවෙන් අඩංගු ආහාර තෝරා ගත යුතු ය.

රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් අධික හෝ තම පවුලේ එවැනි රෝගී තත්වයක කෙනෙකු වේ නම් මේදය බහුල (විශේෂයෙන් සත්ත්ව මේදය) ආහාර ගැනීමෙන් වැළකිය යුතු ය.

අක්ෂි ආබාධ සමේ කොරළ හෝ හිසකෙස් වැටීම අධික අවස්ථාවල එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග ආහාරයට එකතු කර ගත යුතු වේ.

2. **ටින් හෝ බෝතල් කරන ලද සහ පැකට් කරන ලද ආහාර වර්ග මිලදී ගැනීමේ දී අඩංගු ද්‍රව්‍ය, කල් ඉකුත් වන දිනය, ප්‍රමිති සහතිකය පිළිබඳ සොයා බැලීම.**



10.12 රූපය - කල් ඉකුත් වීමේ දිනය, අඩංගු ද්‍රව්‍ය පරීක්ෂා කිරීම

3. **හැකිතාක් දුරට ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගැනීම**

කෘත්‍රිම හෝ සැකසූ ආහාර වෙනුවට හැකි සෑම විට ම ස්වාභාවික ආහාර තෝරා ගත යුතු ය. ස්වාභාවික ආහාරවල නැවුම් බව, ගුණාත්මක බව, කෘත්‍රිම ආහාරවලට වඩා වැඩි වන අතර විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය නැත.

4. **මැලවුණු ස්වරූපයේ එළවළු, පලා වර්ග, පලතුරු තෝරා නොගැනීම**

ආහාර මැලවීම කල්ගත වීම නිසා ද, රසායන ද්‍රව්‍ය එක් වීම නිසා ද සිදු විය හැකි ය. ඒවායේ පෝෂකාංග නැවුම් ස්වභාවයෙන් නොපවතින අතර කෘමීන්, පණුවන් ආදිය ද සිටිය හැකි ය.

5. **මාළු මිල දී ගැනීමේ දී ලොකු මාළු වෙනුවට කුඩා මාළු ගැනීම හා ඇති කරමල රත්පැහැ ගැන් වූ දීප්තිමත් ඇස් ඇති මාළු මිල දී ගැනීම**

6. **තැලී පොඩි වූ ටින් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම**

තැලීම්, පොඩිවීම් සහ පිම්බීම් සහිත ටින්වල ඇති රසායන ද්‍රව්‍ය වෙනස් වී තිබිය හැකි යි. එවන් ආහාර පරිභෝජනයට නුසුදුසු අතර විෂ වී මරණය පවා ගෙන දිය හැකි ය.



10.13 රූපය - තැලී පොඩි වූ ටින් ආහාර

7. **සකස් කළ ආහාර** (Processed food) **ද, නිෂ්ඵල හා ක්ෂණික ආහාර** (Junk food, Fast food) **භාවිතයෙන් වැළකීම.**

8. **කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණ කාරක, ඇතැම් ඩයි වර්ග හා කල් තබා ගැනීමට විවිධ රසායනික යෙදූ ආහාර භාවිතයෙන් වැළකීම.**

9. **ආහාරවල පෝෂණ ගුණය වැඩි කරන සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ උරා ගැනීම වැඩි කරන ක්‍රම භාවිත කරමින් ආහාර පිළියෙල කිරීම.**

උදා: මාෂ බෝග පිළියෙල කිරීමට පෙර පෙඟවීම
මුං ඇට, කව්පි, පැළ වීමට හැර භාවිතය
විවිධ වර්ණවලින් යුතු ආහාර පරිභෝජනය
පලා වර්ගවලට දෙහි, උම්බලකඩ, පොල් එක් කිරීම
ආහාර වර්ග කිහිපයක් එක් කර පිසීම
ආහාර වේල් ආසන්නයේ තේ, කෝපි පානයෙන් වැළකීම



10.14 රූපය - මුං ඇට පැළ වීමට හැර භාවිතය

සාරාංශය

අපගේ ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධි වන ළදරු, ළමා, නව යොවුන්, වැඩිහිටි සහ මහලු අවධිවල දී ලබා ගත යුතු පෝෂණය විවිධ වේ.

එසේ ම ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී ලබා දිය යුතු පෝෂණය ද එම අවශ්‍යතාවට අනුව ගැළපෙන ලෙස සකස් කළ යුතු වේ. ගර්භිණී මව්වරු, කිරි දෙන මව්වරු, ක්‍රීඩකයින්, කය වෙහෙසන අය, රෝගීන් සහ ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා අය මෙම විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවලට මුහුණ දෙන පුද්ගලයෝ වෙති.

පෝෂණය පිළිබඳ දැනුවත් වීමෙන් හා ඒ පිළිබඳ පවතින මිථ්‍යා මත බැහැර කිරීමෙන් පෝෂණ ගැටලු අඩු කර ගැනීමට හැකි වේ.

එමෙන් ම පෝෂ්‍යදායී ආහාර තෝරා ගැනීමේ සිට පිළියෙල කිරීම සහ පරිභෝජනය දක්වා පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි පණිවුඩ සන්නිවේදනයට ඔබට ද දායක විය හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. අපගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා වෙනස් වන ජීවිතයේ එක් එක් අවධි නම් කරන්න. එක් එක් අවධියේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු විශේෂිත කරුණු බැගින් දක්වන්න.
2. ඔබ දන්නා විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතාවන් ඇති වන පුද්ගලයන් හෝ අවස්ථා මොනවා ද?
3. ගැබිනි සමයේ ලබා ගත යුතු අමතර පෝෂක මොනවාද?
4. කිරි දෙන මවක අමතරව ලබා ගත යුතු විටමින් මොනවාද?
5. රෝගී අයෙකුට ලබා දෙන ආහාරවල තිබිය යුතු විශේෂ ලක්ෂණ දක්වන්න.
6. ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා ඔබේ මිතුරෙකුට පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ගත හැකි ආදේශක ආහාර වර්ග කිහිපයක් හඳුන්වන්න.
7. ක්‍රීඩකයෙකුට නිසි පෝෂණයක් ලැබීමෙන් අත් වන වාසි මොනවාද?
8. පෝෂණය පිළිබඳ ඔබ ප්‍රදේශයේ පවතින මිථ්‍යා මත කිහිපයක් ඔබේ වැඩිහිටියන්ගෙන් අසා ලියා දක්වන්න.
9. ඔබේ පවුලේ අය පරිභෝජනය කරන ආහාර වේල්වල පෝෂණ තත්වය ඉහළ නැංවීමට කළ හැකි දේවල් කිහිපයක් යෝජනා කරන්න.

11 බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු

අපගේ ශරීරය, ජීවය පවත්වා ගැනීම හා ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා මනාව සැකසුණු අපූරු ජීව විද්‍යාත්මක නිර්මාණයකි. අපගේ පෞරුෂයට වැදගත් වන බාහිර පෙනුම ද ශරීරයේ නිරෝගී බව ද රැක ගනිමින් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ජීවිතයක් ගත කිරීමට අපි වග බලා ගත යුතු වෙමු.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී අපගේ ශරීරයේ සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් වන ඇස, කන, නාසය සහ සම පිළිබඳ මූලික අදහසක් ද, ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය, රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, බහිස්‍රාවී පද්ධතිය සහ ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිබඳ දැනුමක් ද ඔබ ලබා ඇත. එමෙන් ම එම ශරීර කොටස්වල නිරෝගී බව රැක ගන්නා ආකාරය පිළිබඳව ද දැනුවත් වී ඇත.

බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග වන සම, කෙස්, නිය, දත්, තොල්, ඇස්, සහ කන් පිළිබඳව ද, එම අංගවල නිරෝගී බවට බාධා වන හේතු සහ ඒවා රැක ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් පිළිබඳව ද මෙම පාඩමෙන් අපි උගනිමු.

සම

මිනිසාගේ සිරුරේ විශාල ම ඉන්ද්‍රිය සම වේ. මුළු මිනිස් සිරුර ම ආරක්ෂා කිරීමත්, ආවරණය කිරීමත්, හැඩයක් ලබා දීමත්, පෙනුමක් ලබා දීමත් සම මගින් සිදු වේ. අවශ්‍යතාව අනුව සමෙහි සුළු සුළු අනුවර්තනය වීම් සිදු වී ඇත. සම බාහිර පරිසරය සමග ගැටෙන ස්ථානවල රළු බව වැඩි ය. උදාහරණ ලෙස පාදයේ යටි පතුල, අතෙහි අත්ල ආදිය දැක්විය හැකි ය.

සම රෝම දරමින් දේහයට ආරක්ෂාව ලබා දෙන අතර නව සෛල නිපදවමින් පැරණි සෛල ඉවත් කරයි. උදා: කොරොස්තරය

එකිනෙකාගේ සම විවිධ ය. විවිධ අයට වියළි, තෙල් සහිත, සංවේදී හෝ සාමාන්‍ය සමක් පැවතිය හැකි ය.

සමෙන් ඉටු වන කාර්යයන්

- ශරීරයට බාහිර පෙනුමක් ලබා දීම
- අභ්‍යන්තර අවයව ආරක්ෂා කිරීම
- පරිවෘත්තීය ද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමට උදව් කිරීම. උදා: දහඩිය
- දේහ උෂ්ණත්වය පාලනය - සීතල අවස්ථාවල දී දේහය ආරක්ෂා කරමින් සම තාප පරිවාරකයක් සේ ක්‍රියා කරයි

- සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් ලෙස බාහිර පරිසරයෙන් ලැබෙන උණුසුම, සීතල, වේදනාව වැනි සංවේදනවලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම
- සූර්යාලෝකය ඇති විට විටමින් D නිෂ්පාදනයට දායක වීම

සමෙහි හට ගන්නා රෝග

- අළුහම්
- පණුහොරි
- දද හා කුෂ්ඨ
- දහඩිය බිබිලි
- පිළිකා
- සුදු කබර
- පොතු කබර
- සමෙහි ආසාත්මිකතා





11.1 රූපය - සමෙහි රෝග

සමෙහි රෝග වළක්වන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම

සමට නිතර අවශ්‍ය පෝෂණය ලබා දිය යුතු යි. ඒ සඳහා විටමින් A, D, ඛනිජ ලවණ, ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වැදගත් වේ.

2. ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම

ශරීරයේ සියලු ම පරිවෘත්තිය ක්‍රියා සඳහා ද සමේ ජීවී බව ආරක්ෂා කිරීමට ද ජලය අවශ්‍ය ය. එමගින් සම වියළීම වළක්වන අතර පැහැපත් වේ.

3. සම පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම

දිනපතා ස්නානය කිරීම හෝ දවසට දෙවරක් ඇඟ සේදීම මගින් සම පිරිසිදුව පවත්වා ගත හැකි ය. ආලේපන ගැල්වීමේ දී ප්‍රමිතිය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු ය. සමට හිතකර බැක්ටීරියාවන් ද විනාශ වී යා හැකි බැවින් විෂබීජ නාශක සහිත සබන් වර්ග භාවිතයේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු වේ.

4. තද සූර්ය කිරණවලින් සම ආරක්ෂා කිරීම

උදෑසන හිරු කිරණෙහි විටමින් D නිෂ්පාදනය වන නමුත්, තද සූර්ය කිරණවලින් පැමිණෙන පාරජම්බුල කිරණ සමට විෂ සහිත වේ. තද සූර්යාලෝකයට සම පිලිස්සී යයි. එම නිසා තද සූර්ය කිරණවලින් ආරක්ෂා වීමට ශරීරය ආවරණය වන ඇඳුම් ඇඳිය යුතු ය. එසේ ම හිරු කිරණ පරාවර්තනය කර හරින සුදු පැහැති ඇඳුම් තෝරා ගැනීම, කුඩයක් භාවිත කිරීම මගින් ද සමට සෘජුව ම සූර්යාලෝකය පතනය වීම වළකා ගත හැකි ය. තද හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වන විට වෛද්‍යවරයෙකු විසින් නිර්දේශිත හිරු කිරණයෙන් ආරක්ෂා කරන ආලේපනයක් (Sunscreen) භාවිත කළ හැකි ය.

5. අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.

වැටීම්, ඇනීම්, කැපීම්, පිලිස්සීම් ආදියෙන් සමට හානි විය හැකි අවස්ථා අවම කර ගත යුතු වේ. සමහර තුවාල, කැළැල් ලෙස සම මත දිගු කාලීනව පවතී.

6. සමට අහිතකර ආලේපන ගැල්වීමෙන් වැළකීම.

විවිධ මාධ්‍ය, අන්තර්ජාලය හෝ සමාජ වෙබ් අඩවි හරහා විවිධ ආලේපන හා ක්‍රීම් වර්ග විවිධ රටවලින් හා ආයතනවලින් ගෙන්වා ගෙන සමෙහි ආලේප කිරීමට යෞවන වයසේ පසු වන ඔබ ද පෙලඹීමට ඉඩ ඇත. එහිදී ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු වන්නේ එම ආලේපන ගැල්වීමෙන් සමෙහි අසාත්මිකතා ඇති වීම පමණක් නොව රුධිරගතව විෂ එක් වීමෙන් විවිධ රෝග ඇති විය හැකි නිසා ය.

ආලේපන ගැල්වීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී වෛද්‍ය උපදෙස් මත හා ප්‍රමිතියක් සහිතව ඒවා භාවිත කළ යුතු ය. පාසල් යන වයසේ ඔබ අනවශ්‍ය ලෙස ආලේපන වර්ග සම මත ආලේප කිරීම සුදුසු නොවේ.

හිසකෙස්

ස්වභාවයෙන් හිසෙහි ආරක්ෂාවටත් අලංකාරයටත් ලැබී ඇති හිසකෙස් නිරෝගී ව පවත්වා ගත යුතු වේ.

හිසකෙස්වල ප්‍රයෝජනයක් නම් අනතුරුවලින් හිසට සිදු වන හානි අවම කිරීම යි. හිස් කබල තුළ ඇති වටිනා අවයවයක් වන මොළයට හිසකෙස් මගින් අමතර ආරක්ෂාවක් සැලසේ. ළදරුවන්ගේ හිසෙන් තාපය පිට වීම අවම කර ශරීර උෂ්ණත්වය පවත්වා ගැනීමට හිසකෙස් උපකාරී වේ.

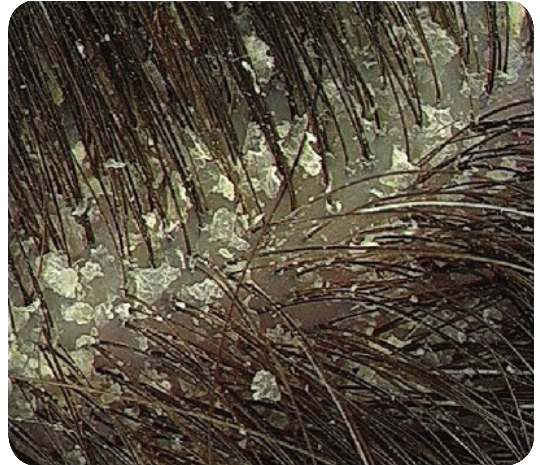
මනා පෝෂණයක් ලැබීමේ දී හිසකෙස් හොඳින් වර්ධනය වන අතර නිරෝගී වේ.

කෙස් ගස දිගින් වැඩි වුව ද එහි ජීවී කොටස ඇත්තේ සමෙහි ය. සමට පිටින් ඇති කොටස අජීවී වේ. එම නිසා හොඳින් පීරා අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර තබා ගත හැකි ය.

හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග

- ඉස්සොරි
- උඳුගොව්වන් කෑම
- පොතු කබර
- උකුණන් බෝ වීම





11.2 රූපය - හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග

හිසකෙස් රෝග වළකන සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අඩංගු ආහාර ගැනීම. උදා: පලාවර්ග, පලතුරු
2. දිනපතා ස්නානය කොට හිසකෙස් පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම
3. දැඩි අව්වේ යන විට හිස් ආවරණයක්, තොප්පියක් හෝ කුඩයක් භාවිත කිරීම
4. අවශ්‍ය විට ප්‍රමිතියක් සහිත තෙල් වර්ග, පිරිසිදු කිරීමේ ද්‍රව්‍ය හිස ගැල්වීම
5. පිරිසිදු කරන ද්‍රව්‍යය භාවිත කරන්නේ නම් භාවිතයෙන් පසු හොඳින් සෝද ඉවත් කිරීම
6. හිසකේ ආලේපන වර්ග ප්‍රමිතියක් සහිතව භාවිත කිරීම
7. කෘත්‍රිමව හිසකෙස් සැකසීම නිසා සිදු වන හානි වළක්වා ගැනීම

පාසල් යන වයසේ සිටින ඔබ කෙස් කළඹේ ස්වාභාවික බව වෙනස් නොකර තබා ගැනීමට වග බලා ගත යුතු වේ.

නිය

ඇඟිලිවල සමෙහි ඝන වීමක් ලෙස නියපොතු ස්වභාවයෙන් නිර්මාණය වී ඇත. බොහෝ කාර්යයන් සඳහා භාවිත වෙමින් පරිසරය හා ගැටෙන ඇඟිලි තුඩුවල ආරක්ෂාවට මෙම නිය පිහිටා ඇත.

සමෙහි කොරෙස් ස්තරය අජීවී මෙන් ම නියෙහි කෙළවර අජීවී වේ. ඇඟිලිවල නිය ආරම්භ වන ස්ථානය හෙවත් නිය මූලය පමණක් සජීවී වේ. නිය ආරම්භ වන ස්ථාන සජීවී බැවින් සම වර්ධනය වනු සේම නිය ද නිරන්තරයෙන් වර්ධනය වේ.

නිය ආශ්‍රිත රෝග

- දිලීර රෝග
- සැරව ගෙඩි
- නියකන කැඩී පැසවීම





11.3 රූපය -නිය ආශ්‍රිත රෝග

නිය සුරැකීමට සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
2. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම. - නියපොතු කැපීමේ දී නිය කන ආරක්ෂා වන පරිදි ප්‍රවේශමෙන් කැපිය යුතු ය
3. නියවලට සිදු විය හැකි අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම
4. නියපොතු සැපීමෙන් වැළකීම - එවිට නිය හා ඇඟිලි තුවාල වීමට ද, ආසාදන ඇති වීමට ද, විෂබීජ ශරීර ගත වීමට ද ඉඩ ඇත.

තොල්

මිනිසාගේ මුඛය තොල්වලින් වට වී ඇති අතර, මුහුණේ පෙනුමට, ඉරියව් පාලනයට, කතා කිරීමට හා ශබ්ද උච්චාරණයට, ආහාර මුඛය තුළට ඇතුළු කර ගැනීමට තොල් උපකාරී වේ.

තොල් ආශ්‍රිත රෝග

- තොල්වල ඇති වන පිළිකා
- තොල්වල ආසාදන
- බෙදුනු තොල්
- තොල්වලට සිදු වන අනතුරු



11.4 රූපය - තොල් ආශ්‍රිත රෝග

තොල් ආශ්‍රිත සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්

1. සමබල ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම
2. අධික සීතල හෝ අධික උණුසුම් හෝ ආහාර පාන ගැනීමෙන් වැළකීම
3. ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම
4. හදිසි අනතුරුවලින් තොල් ආරක්ෂා කර ගැනීම
5. මත්ද්‍රව්‍ය හා මත්පැන් භාවිතයෙන් වැළකීම
6. බුලත්විට සැපීමෙන් සහ පුවක් හා දුම් කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකීම

දත්

ආහාර රස බලමින් බුක්ති විඳීමට, දිරවීම පහසු වන ලෙස ආහාර කැබලිවලට කැඩීමට, මුහුණේ සාමාන්‍ය පෙනුමට, නිවැරදි ශබ්ද උච්චාරණයට හා මනා පෞරුෂයට දත් වැදගත් වේ.

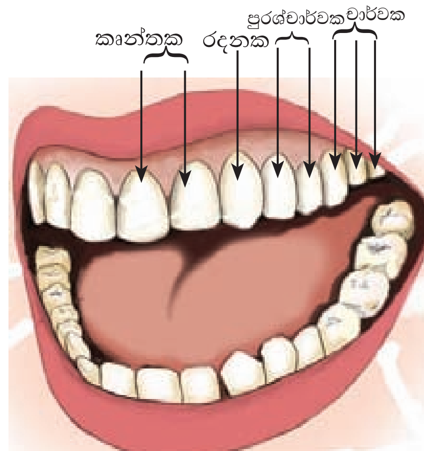
දරුවෙකු ඉපදී මාස 6 - 9 අතර වයසේ සිට දත් මතු වීම ආරම්භ වේ. එසේ මුල් වරට එන දත් 'කිරි දත්' හෝ 'අස්ථිර දත්' ලෙස හඳුන්වයි. වයස අවුරුදු 6 - 12 අතර එම දත් එකිනෙක හැලී යන අතර ඒ වෙනුවට නව දත් මතු වේ. එසේ පසුව මතු වන දත් 'ස්ථිර දත්' ලෙස හඳුන්වයි. මෙසේ වාර දෙකක දී දත් මතු වීම මිනිසාගේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. මෙය 'ද්විවාර දන්තී ලක්ෂණය' ලෙස හඳුන්වයි.

මිනිසාගේ ස්ථිර දත් 32ක් මතු වන අතර යටි හනුවේ 16ක් ද උඩු හනුවේ 16ක් ද වේ. මෙය දන්ත සූත්‍රය ඇසුරින් පෙන්වා දිය හැකි ය.

11. 1 සටහන - දන්ත සූත්‍රය

කෘන්තක	රදනක	පුරශ්චාර්වක	චාර්වක
$\frac{2}{2}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{2}{2}$	$\frac{3}{3}$

මෙයින් දැක්වෙන්නේ හනුවක එක් පැත්තක ඇති දත් ය.



11.5 රූපය - දත්වල පිහිටීම

සෑම දතක් ම එක සමාන නොවේ. හැඩය අනුව දත් වර්ග හතරකි. ඒවායෙහි කාර්යයන් ද වෙනස් ය.

කෘන්තක	රදනක	පුරශ්චාර්වක	චාර්වක
ආහාර කඩා ගැනීම	ආහාර ඉරා ගැනීම	ආහාර ඇඹරීම සහ කඩා ගැනීම	ආහාර ඇඹරීම

11.6 රූපය - දත් වර්ග

දන්ත රෝග

- දත් දිරා යාම
- දත් ගෙවී යාම
- දත් දුර්වර්ණ වීම
- විදුරුමස් රෝග
- දන්ත විකෘතිතාව
- අනතුරු නිසා දත්වලට හානි සිදු වීම



අමතර දැනුමට

දත් දුර්වර්ණ වීමට බලපාන ප්‍රධාන ම හේතුවක් වන්නේ දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාවයි. ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය අධික නම් දන්ත ෆ්ලෝරෝසියාව වැළඳීමේ අවධානමක් ඇත. විශේෂයෙන් ම ලංකාවේ අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව, හම්බන්තොට වැනි ප්‍රදේශවල මෙම තත්වය උග්‍ර ලෙස දැකිය හැකි ය. ස්ථිර දත් හනුව තුළ වර්ධනය වන කාලයේ දී එනම්, උපතේ සිට අවුරුදු 8 දක්වා කාලයේ දී, මෙම ෆ්ලෝරයිඩ් අධික ජලය පානය කිරීමෙන් හා ආහාර පිසීමට භාවිත කිරීමෙන් එම තත්වය ඇති වේ. ඔබ මෙවැනි ප්‍රදේශයක ජීවත් වේ නම් මෙම තත්වය වළක්වා ගැනීමට පහත පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

- ඔබ භාවිත කරන ජලයේ ෆ්ලෝරයිඩ් ප්‍රමාණය පරීක්ෂා කරවා ගන්න. මේ සඳහා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකතුමාගේ හෝ ජාතික ජල සැපයුම් හා ජලාපවහන මණ්ඩලයේ සහාය ලබා ගත හැකි ය.
- ෆ්ලෝරයිඩ් සාන්ද්‍රණය අධික නම් එම ජලය ෆ්ලෝරයිඩ් පෙරහනක් භාවිතයෙන් පිරිසිදු කර ගන්න.

දත් රැක ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. කැල්සියම් සහ ඛනිජ ලවණ බහුල පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
2. ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට අමතරව නිතර ම කෑම ගැනීමෙන් වැළකීම. අධික සීනි සහිත ආහාර, පැණි බීම වර්ග, නිසරු ආහාර, ඇලෙන සුළු ආහාර භාවිතය අඩු කිරීම.
3. අධික ශීතල හෝ අධික උණුසුම් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකීම.
4. උදේ සහ රාත්‍රී නින්දට පෙර අනිවාර්යයෙන් ම දවසට දෙවරක් දත් මැදීම. විශේෂයෙන් පැණි රස හා ඇලෙන සුළු ආහාර ගත් සෑම විට ම අවම වශයෙන් පිරිසිදු ජලයෙන් කට සෝදා හැරීම.
5. දත් මැදීමට කුඩා හිසක් සහ මෘදු කෙඳි සහිත දත් බුරුසුවක් භාවිතය.
6. ෆ්ලෝරයිඩ් නියමිත සාන්ද්‍රණයෙන් අඩංගු, ප්‍රමිතියකින් යුතු දන්තාලේපයක් භාවිතය.
7. වැලි, අඟුරු, දත් කුඩු වැනි ගොරෝසු ද්‍රව්‍ය දත් මැදීම සඳහා භාවිත නොකිරීම.
8. දතක සෑම පැත්තක් ම පිරිසිදු වන සේ, නිසි ලෙස දත් මැදීම.
9. බෝතල් මූඩි ගැලවීම, කම්බි කැඩීම, නැවීම, වීදුරු කැබලි සැපීම වැනි ක්‍රියා සඳහා දත් භාවිත නොකිරීම.
10. බුලත්විට සැපීමෙන්, දුම් බීමෙන්, මත් පැන් බීමෙන් සහ පුවක් සහ දුම්කොළ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන භාවිතයෙන් වැළකීම.
11. වසරකට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම.

12. මුඛයේ කිසියම් වෙනසක් ඇද්දැයි බැලීමට පුරුද්දක් ලෙස තමා විසින් ම මුඛය පරීක්ෂා කර ගැනීම
    - එම වෙනස දත් දිරායාමක්, විදුරුමස් ඉදිමීමක්, මැලියම් බැඳීමක්, විදුරුමස්වල අසාමාන්‍ය වර්ධනයක් හෝ පැහැය වෙනස් වීමක් විය හැකි ය.
    - මෙවැනි වෙනසක් දුටුවහොත් නිසි උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා දන්ත වෛද්‍ය සායනය වෙත යොමු වන්න.
13. ස්ථිර දත්වල පිහිටීම අක්‍රමවත් නම් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා නිසි පරිදි සකසා ගැනීම.
14. දත්වලට හෝ මුඛය හා මුහුණ ආශ්‍රිතව සිදු වන අනතුරක දී වහා ම දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම.
    - අනතුර ප්‍රමාණයෙන් සුළු වුව ද, මතුපිටින් නොපෙනුණ ද දන්ත වෛද්‍ය උපදෙස් සඳහා යොමු වන්න.



අමතර දැනුමට

කිසියම් අනතුරක් හේතුවෙන් ස්ථිර දතක් සම්පූර්ණයෙන් ම ගැළවී ඉවත් වුවහොත් එම දත ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා නිසි පිළිවෙත් අනුගමනය කරන්න.

- විෂබීජ නාශක හෝ වෙනත් පිරිසිදු කාරක දියර යොදා එම දත සේදීමෙන් හෝ පිරිසිදු කිරීමෙන් වළකින්න.
- සෑම විට ම ගැලවී ඉවත් වූ දතෙහි හිස කොටසින් පමණක් අල්ලන්න. මුල දෙසින් ඇල්ලීමෙන් වළකින්න.
- අපද්‍රව්‍ය ඉවත් වීම සඳහා තත්පර 10ක් ගලා යන ජලයට අල්ලා සෝදා ගන්න.
- ගැලවී ඉවත් වූ දත දියර කිරි, සේලයින් හෝ රෝගියාගේ ම කෙළ ද්‍රාවණයක බහාලන්න.
- ගැලවී ඉවත් වූ දතත් සමග රෝගියා ළඟ ම ඇති දන්ත වෛද්‍ය සායනය වෙත රැගෙන එන්න

අනතුර සිදු වී පැය භාගයක් ඇතුළත දී මෙම දත නියමිත ස්ථානයේ ම බද්ධ කිරීම මඟින් ඉතා සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි ය.

ඇස්

අපට පෙනීම ලබා දෙන සංවේදී ඉන්ද්‍රියය වනුයේ ඇස යි. ඇස් දෙක මගින් එකවර එක ම දෙයක් දෙස බැලීමට හැකි වීම ''ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ඨිය'' ලෙස හඳුන්වයි. එමගින් අප අවට ද්‍රව්‍ය ත්‍රිමාණ ලෙස දැක ගැනීමට හැකි වන අතර, වස්තුවකට ඇති නියමිත දුර හඳුනා ගත හැකි වේ. ඒ නිසා සියුම් වැඩ කිරීමට පෙනීම ලැබේ.



11.7 රූපය - ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ටිය

ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය හෝ විෂබීජ ඇතුළු වීම වළක්වාලීමට ස්වභාවයෙන් ම ඇහි බැම සහ ඇසිපිය පිහිටා ඇත. ඇහි බැම ඇසට ඉහළින් ඇසට වඩා ඉදිරියට නෙරා පවතී.

ඇසට යම් ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ වහා ම ඇසිපිය සැලීම වේගවත් වී එය ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරයි. ඉවත් කළ නොහැකි වුව හොත් අශ්‍රුග්‍රන්ථි (කඳුළු ග්‍රන්ථි) වලින් කඳුළු ස්‍රාවය කර ස්වාභාවිකව ඉවත් වේ.

යමක් ඇසක ගැටීමට යාමේ දී ක්ෂණිකව ම ඇස පිය වේ. එයින් ඇසට සිදු විය හැකි හානිය අවම වේ.

අක්ෂි රෝග

- ඇස් රතු වීම, කබ ගැලීම, නගන ඒම
- වර්ණ අන්ධතාව, රාත්‍රී අන්ධතාව
- දුර නොපෙනීම, ළඟ නොපෙනීම හා අන්ධභාවය
- ආසාදන
- ආසාත්මිකතා
- පෝෂණ ඌනතා
  උදා: බිටෝ ලප ඇති වීම
- ඇසේ සුද මතු වීම
- ග්ලුකෝමා හෙවත් අක්ෂි පීඩනය ඇති වීම
- වපරය - මෙය රෝගී තත්වයක් දැයි සැක හැර දැන ගැනීමට වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට බඳුන් කිරීම වැදගත් වේ. එය නොසලකා හැරීමෙන් පෙනීම පවා නැති වී යා හැකි ය.

ඇස් සුරැකීමට අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත්

1. ඇස්වල පෝෂණයට වැදගත් පෝෂකයක් වන විටමින් A බහුල ආහාර වර්ග එනම් පලාවර්ග, කැරට් හා කහ පැහැති එළවළු, පලතුරු දිනපතා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයෙන් ආහාරයට එක් කර ගැනීම.

2. ඇසට තුවාල සිදු විය හැකි අනාරක්ෂිත වැඩවලින් ඉවත් වීම, අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීම.

3. හානිකර රසායන ද්‍රව්‍ය හා කිරණ ඇසට ඇතුළු වීම වළක්වා ගැනීම හා රසායන ද්‍රව්‍ය සමග කාර්යයන් කිරීමේ දී ඇස් ආවරණ පැළඳීම.
   උදා: වෑල්ඩින් වැඩවල දී, යකඩ කම්හල්වල දී

4. දැඩි හිරු රශ්මියේ දී ඇසට හානි වීම වැළැක්වීමට ප්‍රමිතියකින් යුතු අව් කණ්ණාඩි වෛද්‍ය උපදෙස් මත භාවිත කිරීම.

5. පරිගණකය භාවිතයේ දී ආරක්ෂක කන්නාඩි පැළඳීම මෙන් ම පරිගණකයට ආරක්ෂක තිරයක් යෙදීම

6. එකදිගට පරිගණකය භාවිත නොකොට කඩින් කඩ ඇස්වලට විවේකයක් ලබා දීම

7. රූපවාහිනිය නැරඹීමේ දී රූපවාහිනියත් ඔබත් අතර අවම දුර රූපවාහිනී තිරය මෙන් $2\frac{1}{2}$ ගුණයක්වත් විය යුතු ය
   උදා: අඟල් 30ක රූපවාහිනී යන්ත්‍රයක සිට අඟල් 75 (අඩි 6ක පමණ) දුරකින් සිටීම

8. හිසරදය, ඇසට යමක් වැටීම, යමක ගැටීම, කඳුළු හෝ කබ ගැලීම, ඇස් රතු වීම, නගන ඒම, වැඩිපුර ඇසිපිය සැලීම, වර්ණ අන්ධතාව, වපරය, පෙනීම අපැහැදිලි වීම් ආදියේ දී අක්ෂි රෝහලක් වෙත යාම

9. යමක් ඇසට වැටී ඇති විට ගලා යන පිරිසිදු ඇල් ජලයෙන් පමණක් ඇස සෝදා හැරිය යුතු අතර, වෙනත් ද්‍රව්‍ය, දියර වර්ග, අත් බෙහෙත් වර්ග කිසි විටෙකත් ඇසට ඇතුළු නොකළ යුතු ය. ඇසට බෙහෙත් වර්ග දැමීමේ දී වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදිය යුතු වේ.

10. අව්කන්නාඩි, ඇස්වලට යොදන කාච හා කන්නාඩි භාවිතයේ දී නිසි වෛද්‍ය උපදෙස් මත තෝරා ගැනීම සහ ඇස් කන්නාඩි වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවම වශයෙන් වසර දෙකකට වරක් වත් මාරු කිරීම

ඔබ දන්නවාද?

★ කුඩා විදුලි පන්දම් ආකාරයට නිපදවූ අධෝරක්ත කිරණ ලබා දෙන උපකරණ වෙළඳපොළේ ඇත. ඒවායින් අවශ්‍ය ප්‍රයෝජනය පමණක් ලබා ගත යුතුයි. එම කිරණ ඇසට සෘජුව ම යොමු කිරීම ඉතා හානිදායක වේ.

★ සූර්යග්‍රහණවල දී සූර්යයා දෙස සෘජුව ම නොබැලිය යුතු වේ. ජල බේසමක් තුළින් හෝ එක්ස්රේ කඩදසි වැනි අඳුරු කළ පටලයකින් සූර්යයා දෙස අවශ්‍ය නම් බැලිය හැකි ය. සෘජුව බැලීමෙන් ඇසට හානි විය හැකි ය.

කන්

කන යනු ඇසීම සඳහා පිහිටා ඇති සංවේදී ඉන්ද්‍රියයි. ස්වභාවයෙන් ම කනේ ආරක්ෂාව පවත්වා ගැනීමට සැකසී ඇති අනුවර්තන කිහිපයක් සලකා බලමු.





කනෙහි ආරක්ෂාවට බාහිර කන් නාලයේ කලාඳුරු නිපදවේ. (බාහිර කනෙහි සමේ ඇති ස්‍රාවයන් මගින් කලාඳුරු ඇති වේ.)



ශ්‍රවණය සඳහා වැදගත් ඉන්ද්‍රිය වන කන් බෙරය ආරක්ෂාව සඳහා මදක් අභ්‍යන්තරයට වන්නට පිහිටයි.



කන් පෙති හිස දෙපස පිටතට නෙරා ඇත්තේ බාහිර ශබ්ද හොඳින් ග්‍රහණය කර කන වෙත යොමු කිරීමටයි.



මැද කන හා මුඛය සම්බන්ධ කරමින් යුෂ්ටේකීය නාලය පිහිටීම නිසා බාහිර වායුගෝලයෙහි පීඩනය හා මැද කනෙහි පීඩනය සම මට්ටමක පවත්වා ගත හැකි ය.



කන ශරීරයේ සමබරතාවට හේතු වේ.

කන්වල රෝග

- බාහිර කන ආසාදනය වීම
- මැද කන ආසාදනය වීමෙන් කර්ණපටහ පටලය සිදුරුවීම, සැරව ගැලීම, ශරීරයේ තුලනතාව නැති වීම
- ඇතුළු කන ආසාදනය වීමෙන් ශ්‍රවණ ස්නායු අක්‍රිය වී ශ්‍රවණය දුර්වල වීම

කන්වල සෞඛ්‍යය සුරැකීමට යහ පිළිවෙත්

1. කන තුළට බාහිර ද්‍රව්‍ය ඇතුළු කිරීමෙන් වැළකීම.
   කනෙහි නිෂ්පාදනය වන කලාඳුරු ස්වාභාවිකව ගැලවී ඉවත් වේ. මේවා ඉවත් කිරීමට බාහිර ද්‍රව්‍ය (කන් හැඳි, කටු) කනට ඇතුළු කිරීම මගින් කන් බෙරයට හානි සිදු විය හැකි ය. ආසාදන ඇති වීමෙන් කනෙහි තුවාල ඇති විය හැකි යි. කන් බෙරයට යම් හෙයකින් හානි සිදු වුවහොත් ඇසීමට බාධා ඇති වේ.
2. අධික ශබ්දවලට කන් නිරාවරණය කිරීමෙන් වැළකීම.
3. ජංගම දුරකතන, ශ්‍රවණ උපකරණ (ear phones) එක දිගට ම භාවිත නොකිරීම.
4. උගුර, කන, නාසය, ආශ්‍රිත රෝගයක දී ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකුගේ උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම.
5. සෙම් රෝග නිසා කන ආසාදනයට ලක් විය හැකි බැවින් සෙම් රෝග ඇති විට කන පරීක්ෂා කරවා ගැනීම.

6. කන් ඇසීමේ දුර්වලතා ඇත්නම් ඒ සඳහා පිළියම් යෙදීම - ශ්‍රවණ ආබාධ හේතුවෙන් කථන ආබාධ ද ඇති විය හැකි බැවින් නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම වැදගත් වේ.

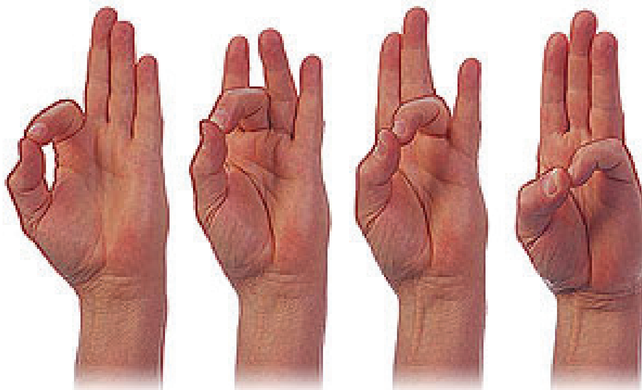
ඇඟිලි

- මිනිසාගේ අතෙහි ඇඟිලිවල විශේෂ හැකියාවන් ලෙස බල පරිග්‍රහණය සහ සියුම් පරිග්‍රහණය හැඳින්විය හැකි ය.

  බල පරිග්‍රහණය යනු අතෙහි විශාල මාංශ පේශි භාවිතයෙන් ද්‍රව්‍ය තදින් ඇල්ලීමට ඇති හැකියාවයි.

  සියුම් පරිග්‍රහණය යනු අතෙහි කුඩා මාංශ පේශි භාවිතයෙන් ද්‍රව්‍යයක් ඇල්ලීමට හෝ කාර්යයක් කිරීමට ඇති හැකියාවයි.

- පිළිමල් (ප්‍රතිවිරුද්ධ) මහපට ඇඟිල්ලක් පිහිටීම විශේෂ ලක්ෂණයකි. එනම් මහපට ඇඟිල්ල අනිත් ඇඟිලිවලට විරුද්ධව පිහිටුවා ගත හැකි ය. එසේ ම අනෙක් ඇඟිලි හතරට සමාන කාර්යයක් තනි ව සිදු කළ හැකි ය.
- අත්ල හා පාදයෙහි ඇඟිලි කෙළවර ස්නායු වැඩිපුර පිහිටීමෙන් සියුම් සංවේදන හඳුනාගත හැකි ය.
  උදා: තාප සංවේදන, සිසිල් සංවේදන, වේදනා සංවේදන
- අතෙහි හා පාදයෙහි ඇඟිලි පුරුක් මායිමේ රේඛා හමුවේ. එය ඕනෑ ම තැනක සර්ෂණය ඇති කරලීමට සමත් ය. එම නිසා ඇඟිලිවලින් යමක් ඇල්ලීමේ දී දැඩි සර්ෂණයකින් ද්‍රව්‍යය බදා සිටී.
- ඇඟිලි කෙළවර ඝනකම් නිය පිහිටීමෙන් ඇඟිලිවලට ආරක්ෂාව ලැබේ.



11.8 රූපය - පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ලක් පිහිටීම



අමතර දැනුමට

බොහෝ අපරාධ හමුවේ නීතිය අපරාධකාරයා සෙවීමට ඇඟිලි සලකුණු ලබා ගනී. මෙසේ සිදු කරන්නේ සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම ඇඟිලි සලකුණු එකිනෙකාගෙන් වෙනස් වන නිසා ය.

ඇඟිලිවලට හානි වන අවස්ථා

- පිහිවලින් ද්‍රව්‍ය කැපීමේ දී ඇඟිලි කැපී යාම
- යන්ත්‍රෝපකරණවලට අත්වල හා පාදවල ඇඟිලි හසුවීම
- මිටියෙන් තැලීම

ඇඟිලි ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍ය පිළිවෙත්

1. අවධානයෙන් හා ආරක්ෂාකාරීව පිහිය, කතුර, මිටිය වැනි උපකරණ භාවිතය
2. ඇඟිලි හා නිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
3. යම් යම් කාර්යයන්හි නිරත වීමේ දී පළඳින අත් ආවරණ ද සපත්තු ද, බූට්ස් ආදිය පළඳා වැඩි වේලාවක් තබා නොගැනීම.

සාරාංශය

අපගේ බාහිර පෙනුමට හේතු වන ශරීර අංග ලෙස සම, හිසකෙස්, නිය, තොල්, දත්, ඇස්, කන් හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙම ශරීරාංග පිරිසිදුව සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පවත්වා ගැනීම සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රම ඇත.

ශරීරයේ විශාල ම ඉන්ද්‍රිය වන සමෙහි ප්‍රයෝජන රාශියකි. අභ්‍යන්තර පද්ධති සියල්ල ආවරණය කරමින් සිරුරට ආරක්ෂාව සපයන සම සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව පවත්වා ගත යුතු වේ.

හිසෙහි ආරක්ෂාව සඳහා ඇති හිසකෙස් පවිත්‍රව තබා ගැනීමෙන් හිසකෙස් ආශ්‍රිත රෝග වැළකෙන අතර, මනා පෙනුමක් ද ලැබේ.

අත් හා පාද කෙළවර ස්වාභාවික පිහිටීමක් වන නිය පිරිසිදුව හා ආරක්ෂිතව තබා ගත යුතු ය.

සිරුරේ අභ්‍යන්තර ආරක්ෂාවටත් බාහිර පෙනුමටත් තොල් ආරක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් වේ.

ජීවිත කාලයේ නැවත නැවත නොවැඩෙන එක් වතාවක් පමණක් එන ස්ථිර දත් ජීවිතයේ අවසානය තෙක් ආරක්ෂා කර ගැනීම ඉතා වැදගත් ය.

ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ටිය ලබා දෙන ඇස් ආරක්ෂාකාරීව හා නිරෝගීව පවත්වා ගැනීමත්, ශ්‍රවණය ඇති කරන ඉන්ද්‍රිය වන කන සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව තබා ගැනීමත් වැදගත් වේ.



අභ්‍යාස

නිවැරදි පිළිතුර තෝරන්න.

1. සමෙහි හටගත හැකි රෝගයක් නොවන්නේ,
   i. පොතු කබර ii. පිළිකා iii. බිටෝ්ලප iv. පණු හොරි
2. ඇස්වල නිරෝගී බව ලැබෙන, ආහාරවල අඩංගු විටමින් වර්ගයකි.
   i. විටමින් A ii. විටමින් B iii. විටමින් C iv. විටමින් E
3. කන් සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමයක් නොවන්නේ,
   i. කන් හැඳි මගින් කලාඳුරු ඉවත් කිරීම
   ii. 'කොටන් බඩ්ස්' කන් තුළට දැමීමෙන් වැළකීම
   iii. අධික ශබ්දවලට කන් විවෘත නොකිරීම
   iv. කන් නිතර ඇඟිලිවලින් කැසීමෙන් වැළකීම
4. හිසකෙස් පිරිසිදු කිරීම සඳහා සමහරු ෂැම්පු ගල්වති. ෂැම්පු ගැල්වීමෙන් පසු කළ යුතු වැදගත් කාර්යයක් වන්නේ,
   i. ෂැම්පු සුවඳ රඳවා ගැනීම සඳහා හිසකෙස් සම්පූර්ණයෙන් නොසේදීම
   ii. හිසකෙස් පිරිමැදීම
   iii. හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම
   iv. පිරිසිදු වතුරෙන් කිහිප වරක් සෝද ෂැම්පු සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කිරීම
5. නිය සුරැකිය හැකි ආරක්ෂිත පිළිවෙතක් නොවන්නේ,
   i. නිය කොටට කපා තබා ගැනීම
   ii. නිතර නිය සැපීම
   iii. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීම
   iv. උපකරණ භාවිතයේ දී නිය ආරක්ෂා කර ගැනීම
6. කිරි දත් හැලෙන කාලයේ දී මුලින් ම වැටී යාමට වැඩි ප්‍රවණතාවක් දක්වන දත් වර්ගය කුමක්ද?
   i. කෘන්තක දත් ii. රදනක දත් iii. පුරශ්චාර්වක දත් iv. චාර්වක දත්
7. වැඩුණු මිනිසාගේ මුඛයේ තිබිය හැකි උපරිම චාර්වක දත් සංඛ්‍යාව වන්නේ,
   i. 8 කි. ii. 4 කි. iii. 12 කි. iv. 10 කි.
8. ඇස්වල ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ටි හැකියාව නිසා,
   i. ඇසට ආගන්තුක ද්‍රව්‍ය ඇතුළු වීම වළකී
   ii. වස්තුවක ත්‍රිමාණ හැඩය සහ පිහිටි දුර පැහැදිලි කර ගත හැකි ය
   iii. දුරින් ඇති වස්තු පමණක් පැහැදිලිව පෙනේ
   iv. වපරය වැඩි වේ
9. ඇසට හානි විය හැකි අවස්ථාවකි,
   i. සෘජුව චන්ද්‍රග්‍රහණයක් දෙස බැලීම
   ii. සෘජුව සූර්යග්‍රහණයක් දෙස බැලීම
   iii. දැල්වෙන විශාල බල්බයක් දෙස සෘජුව බැලීම
   iv. දිගු වේලාවක් ඇසි පිය නොහෙලා බලා සිටීම

10. කනට කුහුඹුවෙක් හෝ වෙනත් ආගන්තුක ද්‍රව්‍යයක් ඇතුළු වූ විට නොකළ යුත්තේ පහත සඳහන් ඒවායින් කවරක්ද?
    i. කනට කන් හැන්දක් ඇතුල් කර ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කිරීම
    ii. කනට පිරිසිදු ජලය ස්වල්පයක් ඇතුළු කොට නැවත හිස හරවා ඉවත් කිරීම
    iii. පිරිසිදු පොල්තෙල් ස්වල්පයක් කනට දැමීම
    iv. වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යාම
11. තොල් ආශ්‍රිතව ඇති වන රෝගයක් නොවන්නේ,
    i. තොල් ආසාදනය වීම
    ii. පිළිකා ඇති වීම
    iii. උඳුගොව්වන් කෑම
    iv. බෙදුනු තොල්
12. මිනිසාගේ දෙඅත්වල මහපට ඇඟිල්ල පැවතීමේ වැදගත්ම ප්‍රයෝජනයකි,
    i. අලංකාරය ඇති වීම
    ii. ස්නායු සංවේදන ඇති වීම
    iii. සියුම් බල පරිග්‍රහණ හැකියාව තිබීම
    iv. ඇඟිලිවට ආරක්ෂාව ලැබීම

12 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු

ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සාර්ථකව සිදු කිරීමට අප සතු හැකියාව ය. මෙම ශාරීරික යෝග්‍යතාව දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව හා සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව ලෙස දෙකොටසකට බෙදෙන බව ඔබ දැනටමත් දන්නවා ඇත. අපගේ ශරීරයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට ඍජුව ම දායක වන්නේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක යි. හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව, පේශීමය දැරීමේ හැකියාව, පේශීමය ශක්තිය, නම්‍යතාව, ශාරීරික සංයුතිය ලෙස සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පහකි.

අට ශ්‍රේණියේ දී අපි, එදිනෙදා ජීවිතය සෞඛ්‍යවත්ව ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හඳුනා ගත් අතර එය සංවර්ධනය කිරීමට සුදුසු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමු.

මෙම පාඩමෙන් සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක මැන ගැනීම සඳහා සුදුසු පරීක්ෂණ හඳුනා ගත හැකි ය. එසේ ම එම පරීක්ෂණ පවත්වා ලැබෙන ප්‍රතිඵල විග්‍රහ කිරීමෙන් තම වයසට අදාළ ප්‍රශස්ත යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට ද හැකි වනු ඇත.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ

මෙම පරීක්ෂණ විවිධ ක්‍රම භාවිතයෙන් සිදු කරනු ලබයි. ලෝකයේ දියුණුවත් සමග තාක්ෂණික මෙවලම් භාවිත කරමින් පරීක්ෂණාගාර තුළත්, පිටතත් මෙම පරීක්ෂණ සිදු කරයි. ශ්‍රී ලංකාවේ අප විසින් භාවිත කරනු ලබන සරල පරීක්ෂණ ඔබට ක්‍රීඩා පිටියේ දී සිදු කළ හැකි ය.

මෙම පරීක්ෂණවල ප්‍රතිඵල උපයෝගී කරගෙන සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට තම ජීවිතයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පිළිබඳ වටහා ගත හැකි ය. ඒ අනුව සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කටයුතු කළ හැකි ය. එසේ ම නවක ක්‍රීඩකයන්ට මෙම පරීක්ෂණ පවත්වා තමාට සුදුසු ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගැනීමට මග පෙන්විය හැකි ය.

යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා සූදානම් වීම

ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැනීම සඳහා පන්තිය කණ්ඩායම් හතරකට බෙදෙන්න. එක් එක් කණ්ඩායම එම පරීක්ෂණ කිරීමේ දී කණ්ඩායම් සහභාගිත්වයෙන් යුතුව තම සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන ප්‍රතිඵල සටහන් කර ගන්න. පන්තියේ සිටින සියලු ම සිසුන්ගේ පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල එක් එක් පරීක්ෂණයට අනුව වැඩි අගයේ සිට අඩු අගය දක්වා පෙළ ගස්වන්න. එම අගයන් කොටස් පහකට වෙන් කර ගන්න.

1. ඉතා හොඳයි
2. හොඳයි
3. සාමාන්‍යයි
4. සතුටුදායකයි
5. දුර්වලයි

එම ප්‍රතිඵල අනුව ඔබගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පන්තියේ සිටින සිසුන් සමග සසඳා එය ඉහළ මට්ටමකට ළඟා කර ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

පහත පියවරයන් තුන කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ශාරීරක යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ සංවිධානය කරන්න.

1) පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට පෙර සූදානම
2) පරීක්ෂණ පැවැත්වීම
3) පරීක්ෂණයෙන් පසු විමර්ශනය

යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයන් පැවැත්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී අනතුරු, ආබාධ අවම වීම සඳහා ක්‍රීඩා පිටිය සැකසිය යුතු ය.
- ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමට පෙර ඇඟ උණුසුම් කිරීමේ (Warming up) ව්‍යායාම කළ යුතු ය.
- පරීක්ෂණ පවත්වා අවසන් වූ විට ඇඟ ඉහිල් කිරීමේ (Warming down) ව්‍යායාම සිදු කළ යුතු ය.

දැන් අපි එක් එක් ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක මැන ගන්නේ කෙසේදැයි හදාරමු.

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව මැනීම

හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව යි. මෙය හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව ලෙස ද හැඳින්වේ.

පරීක්ෂණය - අඛණ්ඩ ධාවන පරීක්ෂණය. (බාලක මීටර් 800 / බාලිකා මීටර් 600)

අවශ්‍ය උපකරණ - විරාම ඝටිකාව

ඔබගේ පාසලේ ඇති ක්‍රීඩා පිටියේ ඍජු ධාවන මාර්ග දෙකක් හා වක්‍ර ධාවන මාර්ග දෙකක් ලෙසට ධාවන පථයක් සකස් කර එහි දුර අනුව ආරම්භයේ සිට මීටර් 800 / මීටර් 600 ක් යා යුතු වට ගණන ගණන් කර ගන්න.

උදා : ධාවන පථය මීටර් 200 නම් වට 4ක් / වට 3ක් ධාවනය කළ යුතු වේ.

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.1 රූපය

- මිතුරන් සමග ආරම්භක ස්ථානයේ සිට අදාළ දුර දිවීම සඳහා සූදානම් වන්න. හිටි ඇරඹුම මේ සඳහා භාවිත කරන්න. ඔබ අවම කාලයක් තුළ මෙම දුර අවසන් කළ යුතු ය.
- නායකයාගේ ආරම්භක සංඥාවට අනුව ධාවනය ආරම්භ කරන්න.
- විරාම ඝටිකාව ක්‍රියාත්මක කර කාලය ගණනය ද ආරම්භ කරන්න.
- එක් එක් සිසුවා තරගය අවසන් කරන ආකාරයට ඔවුන්ට අදාළ කාලය ලබා දෙන්න.
- එක දිගට දිවීමට අපහසු නම් දිවගොස් ඇවිදීම නැවත දිවීම ලෙස මෙම දුර අවසන් කළ හැකි ය.
- නියමිත දුර ප්‍රමාණය ධාවනය කිරීමට ගත් කාලය ඔබේ ගුරුතුමා ළඟ ඇති ඇගයීම් වගුව සමග සසඳා තම තමාගේ දක්ෂතා නිරීක්ෂණය කරන්න.

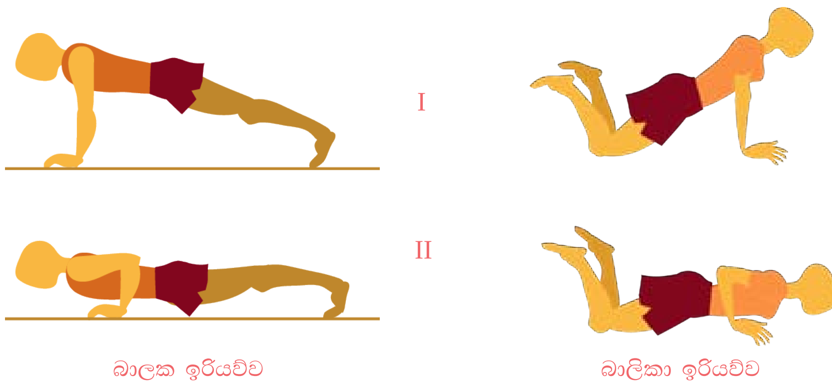
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාව යි.

පරීක්ෂණය - පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය

අවශ්‍ය උපකරණ - විරාම ඝටිකාව

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.2 රූපය

- 12.2 I රූපයට අනුව ඔබට අදාළ ආරම්භක ඉරියව්වේ සිටින්න.
- සංඥාවට අනුව දෙඅතේ වැළමිට නවා ශරීරය ඍජුව පොළොව ආසන්නයට ගෙන එන්න. (12.2 II)
- නැවත දෙඅත් ඍජුව ගෙන යමින් ශරීරයේ බර දෙඅත් මත තබා ගනිමින් ආරම්භක ඉරියව්වට එන්න.
- ආරම්භක ඉරියව්වේ සිට තත්පර 30 ක කාලයක් තුළ දී ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන වාර ගණන ගණනය කරන්න.
  කඳ ඉහළ සිට පහළට ගොස් නැවත ඉහළට ගෙන ඒම එක් වාරයක් ලෙස ගණන් කළ යුතු වේ. මෙසේ තත්පර 30 දී කරන වාර ගණන වැඩි නම් යෝග්‍යතාව වැඩි ය.
- පන්තියේ සියලු ම සිසුන්ගේ යෝග්‍යතාව මැන බලා සසඳන්න.

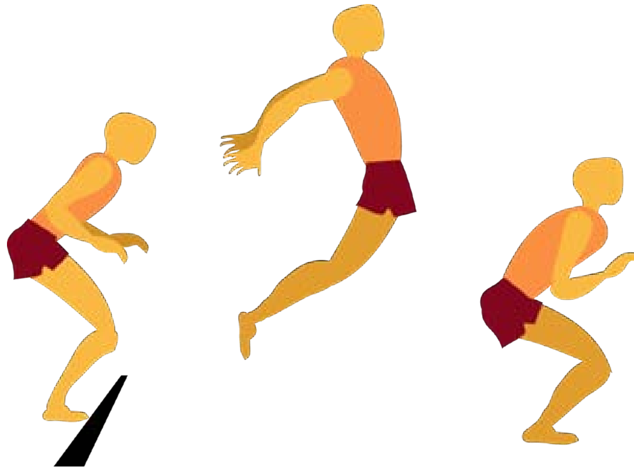
පේශිමය ශක්තිය මැනීම

පේශිමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශිවලින් නිපදවිය හැකි බලය යි.

පරීක්ෂණය - හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය

අවශ්‍ය උපකරණ - මිනුම් පටියක්
දුර පැනීමේ පිටියක් හෝ ගල් බොරළු නොමැති තණකොළ සහිත භූමියක්
රේඛාවක් සලකුණු කිරීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය.

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.3 රූපය

- පැනීමට සූදානම් වන සිසුවා දුර පැනීමේ පිටිය ආසන්නයේ සලකුණු කරන ලද රේඛාවට ආසන්නව දෙපා තබමින් සිට ගන්න.
- දෙදණ නවා පහත් වී, හොඳින් දෑත් පද්දවමින්, ශක්තිය ගෙන ඉදිරියට පනින්න.
- පතිත වූ ස්ථානය හා ආරම්භක රේඛාව අතර තිරස් දුර මැන ගන්න. පතිත වූ ආසන්නම ස්ථානයට මිනුම් පටියේ 0 අගය තබන්න.
- ඔබ ලබා ගත් දුර පන්තියේ සිසුන් සමග සසඳා තමන්ගේ දක්ෂතාව තීරණය කරන්න.

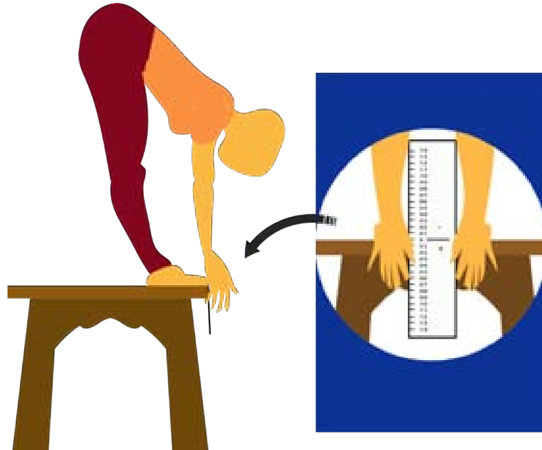
නම්‍යතාව මැනීම

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් ආශ්‍රිතව වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි.

පරීක්ෂණය - සිට ගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණ

අවශ්‍ය උපකරණ - සවිමත් කුඩා මේසයක්
මැද අගයට 0 වන සේ ද එක් අගයක් (සෘණ) - වන සේ ද අනෙක් අගය (ධන) + වන සේ ද සෙන්ටිමීටර්වලින් සලකුණු කරන ලද මිනුම් පටියක්

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.4 රූපය

- 0 අගය කුඩා මේසයේ ඉහළ දාරයේත්, + අගයන් පොළොව දෙසටත්, - අගයන් ඉහළ දෙසටත් සිටින ලෙස මිනුම් පටිය රඳවන්න.
- මේසයේ රඳවන ලද මිනුම් පටිය පාද අතරින් සිටින සේ දෙපා සෙන්ටි මීටර් 30ක පමණ පරතරයකින් තබා මේසය මත සිට ගන්න.
- දණහිස් නොනමා ඉදිරියට නැමී දෑත් මිනුම් පටියේ හැකි තරම් පහළට ගෙන යන්න. ඉන් පසු එම දුර මැන ගන්න.
- පාද මට්ටමට වඩා පහළට ශරීරය ගෙන ගොස් අත්වලින් මිනුම් පටිය ස්පර්ශ කළේ නම් + අගයක් ලැබේ.
- ඔබට ලැබුණු අගය, ගුරුතුමා ළඟ ඇති ඇගයීම් වගුව සමග සසඳා ඔබගේ නම්‍යතාවේ මට්ටම තීරණය කරන්න.

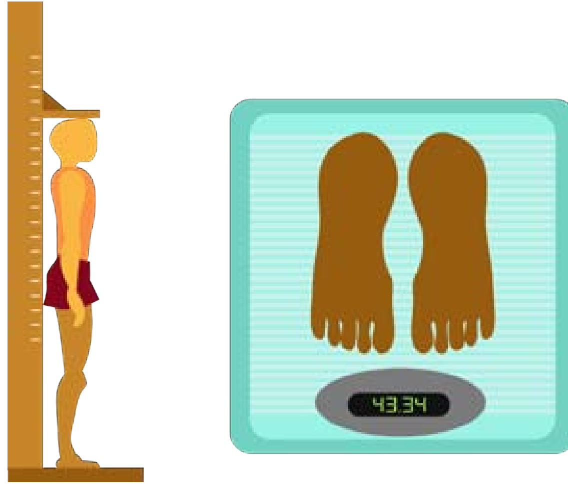
ශාරීරික සංයුතිය

ශරීරය තැනී ඇති විවිධ කොටස්වල එකතුව ශාරීරික සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ. මේදමය කොටස් හා මේදමය නොවන කොටස් ලෙස මෙය ප්‍රධාන වශයෙන් බෙදිය හැකි වේ. ශරීරයේ මේදමය කොටස වැඩි වීම නිසා විවිධ බෝ නොවන රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ. උසට සරිලන බර (BMI) සහ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය මගින් ශාරීරික සංයුතිය නිසි පරිදි පවතීදැයි නිර්ණය කළ හැකි ය.

පරීක්ෂණය I - ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) මැනීම

අවශ්‍ය උපකරණ - උස මැනීමේ මිනුම් පටියක්
බර මැනීම සඳහා තරාදියක්

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම



12.5 රූපය

- සිසුන්ගේ උස හා බර මැනගන්න.
- පහත සමීකරණයට අනුව BMI අගය ගණනය කරන්න.

$$\text{ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI)} = \frac{\text{බර (kg)}}{\text{උස(m) x උස(m)}}$$

හය ශ්‍රේණියේ දී ඔබට ලබාදුන් ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක ඇගයීමේ වගුව භාවිත කර BMI අගය නිසි පරිදි පවතී දැයි ඔබට සොයා ගත හැකි ය.

පරීක්ෂණය II - ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය සෙවීම

අවශ්‍ය උපකරණ - මිනුම් පටියක්

පරීක්ෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීම

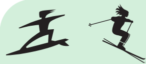


12.6 රූපය

- මිනුම් පටිය ආධාරයෙන් ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය සහ ඔබේ උස මැන ගන්න. (6 ශ්‍රේණියේ දී මෙම මිමි නිවැරදිව ලබා ගන්නා අයුරු ඔබ හදුරා ඇත.)
- පහත සමීකරණයට එම අගයන් යොදා ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය ගණනය කරන්න.

$$\frac{\text{ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය (cm)}}{\text{උස (cm)}}$$

මෙම අගය 0.5 හෝ ඊට අඩුවෙන් පවතින පරිදි ඔබගේ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය තබා ගැනීමට අවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ කණ්ඩායම් වශයෙන් පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී පහත නිර්ණායක පිළිබඳ සලකා බලා ඔබගේ ක්‍රියාකාරකම් ස්වයං ඇගයීමකට භාජනය කරන්න. එක් නිර්ණායකයකට උපරිම ලකුණු පහ බැගින් පිරිනමන්න.

නිර්ණායක	1 කණ්ඩායම	2 කණ්ඩායම	3 කණ්ඩායම	4 කණ්ඩායම
1. පෙර සූදානම 2. නිවැරදිව පරීක්ෂණ පවත්වා අගයන් ලබා ගැනීම 3. ලබා ගත් අගයන් භාවිත කර සිසුන්ගේ ශාරීරික යෝග්‍යතාව ඇගයීම 4. කණ්ඩායම සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම				

සාරාංශය

අපගේ ශරීරයේ සෞඛ්‍ය තත්වය පවත්වා ගැනීමට සෘජුව ම දායක වන්නේ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවයි. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාවට ප්‍රධාන වශයෙන් සාධක පහක් අයත් වේ. එම සාධක මැනීමට විවිධ පරීක්ෂණ පවත්වයි.

හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව යනු ශාරීරික ව්‍යායාම්වල දී හා ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෘදය හා ස්වසන පද්ධතිය හොඳින් ක්‍රියාත්මක වී ශරීරයේ මාංශ පේශි වෙත වැඩි ඔක්සිජන් සැපයුමක් ලබා දීමට ඇති හැකියාව යි. එය මැනීම සඳහා මීටර් 800 මීටර් 600 ධාවන පරීක්ෂණය පැවැත්විය හැකි ය.

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශි කාණ්ඩයකට ඉක්මනින් වෙහෙසට පත් නොවී හෝ වෙහෙස දරා ගනිමින් ශරීරයේ චලන වැඩි වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ඇති හැකියාවයි. පුෂ් අප්ස් පරීක්ෂණය පේශිමය දැරීමේ හැකියාව මැනීම සඳහා යොදාගත හැකි ය.

පේශිමය ශක්තිය යනු යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම සඳහා ශරීරයේ මාංශ පේශිවලින් නිපදවිය හැකි බලයයි. හිටි දුර පැනීමේ පරීක්ෂණය පේශිමය ශක්තිය මැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

නම්‍යතාව යනු සන්ධියක් ආශ්‍රිතව වැඩි පරාසයකින් චලනය වීමට හෝ ඇදීමට ඇති හැකියාවයි. සිටගෙන ඉදිරියට නැමීමේ පරීක්ෂණය නම්‍යතාව මැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි ය.

ශරීරය තැනී ඇති මේදමය කොටස හා මේදමය නොවන කොටස්වල එකතුව ශාරීරික සංයුතිය ලෙස හැඳින්වේ. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය සහ ඉණෙහි වට ප්‍රමාණය උසට දරන අනුපාතය මැනීමෙන් ශාරීරික සංයුතිය නිර්ණය කළ හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ පැවැත්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු තුනක් දක්වන්න.
2. ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණයක් ඔබට පියවර තුනකට බෙදා සංවිධානය කර ගත හැකි ය. එම පියවර නම් කරන්න.
3. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක නම් කරන්න. එක් එක් සාධකය මැනීමට සුදුසු පරීක්ෂණය බැගින් සඳහන් කරන්න.

13 ගැට සහ බැමි යෙදීමට හුරු වෙමු

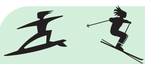
අවට පරිසරය අධ්‍යයනය කිරීම, ස්වාභාවික සෞන්දර්යාත්මක බව නිරීක්ෂණය කිරීමට හා අභියෝගාත්මක අවස්ථාවල දී එයට මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ හුරුවක් ලබා ගැනීමට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් හැකියාව ලැබේ. ගැට සහ බැමි යෙදීම එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල අඩංගු වන එක් වැදගත් අංගයකි. තම කාර්යයන් පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඉටු කර ගැනීමට ගැට සහ බැමි වර්ග යොදා ගැනේ. ඔබ බාලදක්ෂ හෝ කුඩා මිතුරු වැනි කණ්ඩායමක සාමාජිකයෙකු නම් ගැට හා බැමි පිළිබඳ සරල අවබෝධයක් දැනටමත් ලබා තිබෙන්නට පුළුවන.

හතරවන පාඩමෙන් සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වර්ගීකරණය පිළිබඳ අවබෝධයක් ඔබ ලබා ගන්නට ඇති.

මෙම පාඩමෙන් ඔබට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ දී හදිසි අවස්ථාවක දී යොදා ගත හැකි ගැට හා බැමි පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගත හැකි වේ.

ගැට සහ බැමි යෙදීමට දැන ගැනීමේ වැදගත්කම

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි ලනු යොදා ගනිමින් විවිධ දේවල් ගැට ගැසීම, බැමි යෙදීම වැනි කටයුතුවල නිරත වන්නෙමු. සමහර අවස්ථාවල වඩාත් දිග ලණුවක් අවශ්‍ය වූ විට ලණු කැබලි දෙකක් එකට එකතු කර ගැට ගසා ගැනීමට අපට සිදු වේ. එවන් අවස්ථාවක දී නිවැරදි ලෙස ගැටය නොදැමුවහොත් ලණුවේ දෙකෙළවරින් ඇදීමේ දී ගැටය බුරුල් වී ලිහී යාමට ඉඩ ඇත. එසේ ම නිවැරදි ලෙස ගැට හා බැමි නොයෙදීමෙන් අනතුරු අවස්ථාවන්ට මුහුණ දීමට ද සිදු වේ. ඇතැම් අවස්ථාවල පහසුවෙන් නැවත ගැලවීමට හැකි ගැට යෙදීමට සිදු වේ. මෙසේ අවස්ථාවට හා කාර්යයට උචිත වන ලෙස ගැට සහ බැමි යෙදීමට දැනුමක් අප සතු විය යුතු ය. ඔබේ පාවහන්වල ලේස් ගැට ගැසීමේ දී යොදා ගනු ලබන්නේ කිනම් ගැටයක් ද? කෙසේ වෙතත් එම ගැටය පහසුවෙන් පාවහන් ගැලවීමට හැකි පරිදි විය යුතු වේ. ඒ අනුව අපගේ කාර්යයන් පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් ඉටු කර ගැනීමට සහ වඩාත් සුරක්ෂිත වීමට ගැට හා බැමි පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.



ක්‍රියාකාරකම

මීටරයක් පමණ දිග ලණුවක් හෝ රෙදි පටියක් ගෙන එදිනෙදා යම් යම් කාර්යයන් සඳහා ඔබ යොදා ගන්නා ගැට වර්ග සිහිපත් කරමින් ප්‍රායෝගිකව එම ගැට යෙදීම්වල නිරත වන්න.

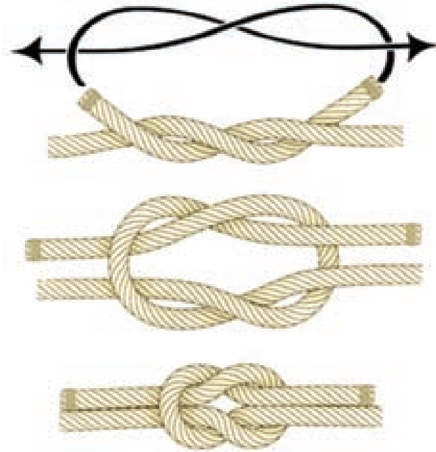
ගැටයක තිබිය යුතු ලක්ෂණ

- අවශ්‍ය කාර්යයට ඔරොත්තු දිය හැකි ලෙස තිබීම.
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී පහසුවෙන් ගැලවීමට හැකි වීම.

බහුලව යොදා ගැනෙන ගැට සහ බැමි වර්ග

1. පිරිමි ගැටය (Reef knot)
2. රෑවල් ගැටය (Sheet bend)
3. නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය (Bowline knot)
4. කොස්පට්ටා ගැටය (Clove hitch)
5. හතරැස් බැම්ම (Square lashing)
6. කතුරු බැම්ම (Shear lashing)

1. පිරිමි ගැටය



13.1 රූපය

එක සමාන ලනු දෙකක් එකට ගැට ගැසීමට පිරිමි ගැටය යොදා ගත හැකි වේ. එමෙන් ම උරමාවක් දැමීමට යොදා ගනු ලබන්නේ ද මෙම ගැටය යි. පිරිමි ගැටයේ ඇති ලක්ෂණ ලෙස, ඉක්මනින් හිර කර ගැනීමට හැකි වීම, ඉක්මනින් බුරුල් කර ගැනීමට හැකි වීම, ගැටයේ පැතලි ස්වභාවය සඳහන් කළ හැකි වේ.

පිරිමි ගැටය ගැසීමට හුරුව ලබමු.

- පළමුව ලණු දෙකෙහි කෙළවර අත් දෙකෙහි තබා ගන්න.
- දකුණු අතෙහි වූ ලණුව උඩින් වම් අතෙහි වූ ලනුව තබන්න.

- දකුණු පැත්තට පැමිණ ඇති ලණු කෙළවර දකුණු අතින් අල්ලා ලණු පොට යටින් ගෙන උඩට ගන්න.
- වම් අතෙහි වූ ලණු පොට ආපසු නවා දකුණු අතෙහි වූ ලණු කෙළවර යටින් තබන්න.
- දැන් දකුණු අත පැත්තට ලණු කෙළවරක් සහිතව පුඩුවක් සෑදී තිබේ.
- දකුණු පැත්තට පැමිණ ඇති එම ලණු කෙළවර පුඩුවේ ලණුව මතින් ගෙන ඇතුළට යවා දෙපසට අදින්න.

මෙම ගැටය හිර කර ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට එක් එක් පැත්තේ ඇති කෙටි ලණු පොට හා දිග ලණු පොට එකට අල්ලා දෙපසට ඇදිය යුතු වේ. එසේ ම ගැටය බුරුල් කර ගැනීමට දෙපැත්තේ ඇති ලණු පොටවල් දෙක දෑතින් අල්ලා ඉදිරියට තල්ලු කිරීම කළ යුතු ය.

2. රුවල් ගැටය



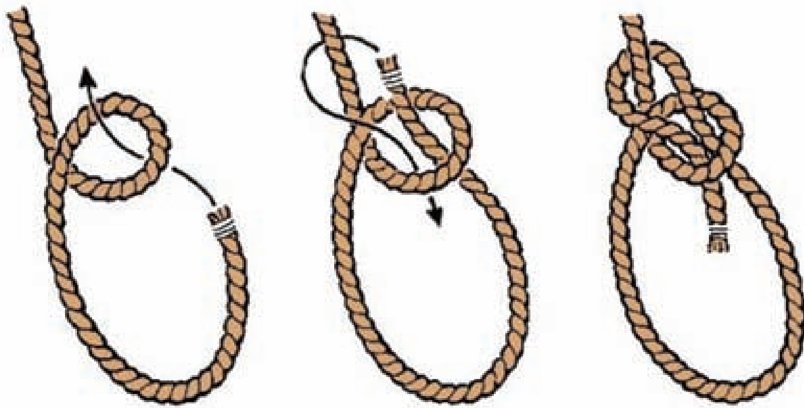
13.2 රූපය

සනකමින් අසමාන ලණු යා කිරීමට රුවල් ගැටය බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ.

රුවල් ගැටය ගැසීමට හුරුව ලබමු.

- පළමුව එක් කඹයක කෙළවරක් නමා පුඩුවක් ආකාරයට සකස් කර ගන්න.
- එම පුඩුව වම් අතෙහි තබාගෙන අනෙක් ලණුවේ කෙළවර දකුණු අතට ගන්න.
- දැන් දකුණු අතෙහි ඇති ලණු කෙළවර සෑදුණු පුඩුවේ යටින් තබා පුඩුව ඇතුළතින් ඉහළට ගන්න.
- එලෙස උඩින් ගත් ලණුවේ කෙළවර පුඩුවේ ලණු පොටවල් දෙක යටින් ගෙන එම ලණුවේ ම පුඩුව ඇතුළතින් රිංගවූ කොටසට යටින් ගෙන ලණු පොටවල් හතර ම දෙපසට අදින්න.

3. නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය



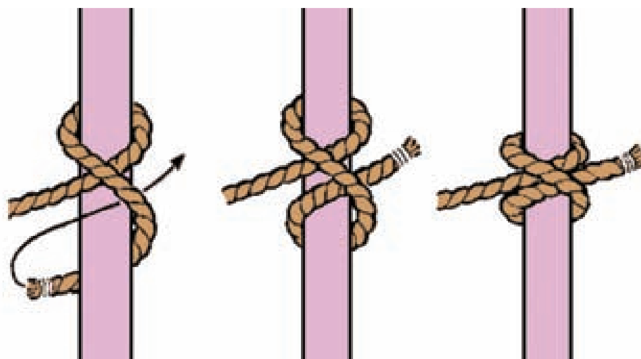
13.3 රූපය

නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය අවදානම් සහිත කටයුතුවල දී ජීවිතාරක්ෂාව සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථානයකට සිරුර සම්බන්ධව තැබීමට යොදා ගැනේ. උදාහරණ ලෙස විශාල ගස්වල අතු කැපීමට ගස් මුදුනට යාමේ දී මෙය යොදා ගැනේ. යමක් තදින් ඇද ගැට ගැසීමට අවශ්‍ය වූ විට ද මෙම ගැටය භාවිත කළ හැකි වේ. උදාහරණ ලෙස රෙදි වැලක් ගැට ගැසීම දැක්විය හැකි ය.

නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය යෙදීමට හුරුව ලබමු.

- කඹයක් ගෙන අග කෙළවර ගැටයක් දමා ගන්න.
- එම කෙළවර ගෙන පුඩුවක් සාදා ගන්න.
- තමන්ට අවශ්‍ය වන ප්‍රමාණයට විශාල වන සේ තොණ්ඩුවක් සකස් කර කඹයේ නිදහස් කෙළවර පුඩුව අතරින් යවා පළමු කඹ කෙළවර වටා දමා නැවත ඇතුළට රිංගවා අදින්න.

4. කොස් පට්ටා ගැටය



13.4 රූපය

ලීයකට තද වන සේ කඹයක් බැඳ ගැනීම සඳහා කොස් පට්ටා ගැටය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ය. මෙහි ඇති නොලිස්සන ස්වභාවය මෙම ගැටයේ ඇති වැදගත් කමකි. එසේ ම මෙම ගැටය ඇදෙන්න ඇදෙන්න හිර වෙන ගැටයක් වේ. මෙය බාල්දි කොක්කට දැමීමටත් පලංචි ගැට ගසා ගැනීමටත් යොදා ගැනේ.

කොස් පට්ටා ගැටය යෙදීමට හුරුව ලබමු.

- සිරස්ව ඇති කණුවකට අඩියක පමණ පරතරයක් ඇතිව සිට දැතින් ලණුව අල්ලා ගන්න. (කණුවේ විෂ්කම්භය අනුව මෙම පරතරය වෙනස් විය හැකි ය)
- දකුණු අතට ගත් ලණු කෙළවර සිරස්ව ඇති කණුවට පිටුපසින් දකුණේ සිට වමට ගෙන ගොස් වම් අතේ ඇති ලණුව යටින් ගෙන පෙර කරකැවූ වටයට ඉහළින් පෙර පරිදි ම වටයක් කරකවා ගන්න.
- අවසානයේ දී දෙවන වරට කරකැවූ වටයේ ආරම්භක ස්ථානයෙන් කණුව සහ ලණුව අතරින් ලණු කෙළවර යවා දෙපසට අදින්න.

5. හතරැස් බැම්ම



13.5 රූපය

ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීමට යොදා ගත හැකි බැම්මක් ලෙස හතරැස් බැම්ම හැඳින්විය හැකි ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී සරුංගලයක් සෑදීමට, වෙසක් කූඩුවක් සෑදීමට මෙම හතරැස් බැම්ම යොදා ගනී.

හතරැස් බැම්ම සැකසීමට හුරුව ලබමු.

- ලී කඳන් දෙකක් ඉහත රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට එක මත එක කුරුසයක හැඩයට තබන්න.
- අනතුරුව කඳන් දෙක එකිනෙක මත තැබූ ස්ථානයට ආසන්නයෙන් යටින් ඇති කොටයට ඔබ කලින් ඉගෙන ගත් කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න.

■ ඉන් පසුව රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට කඳන් දෙක ම හොඳින් හිර වන සේ වෙළන්න.

■ අවසානයේ දී කොස් පට්ටා ගැටයෙන් ම වෙළීම අවසන් කරන්න.

6. කතුරු බැම්ම



13.6 රූපය

කතුරු බැම්ම යනු රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා යොදා ගත හැකි බැම්මකි.

කතුරු බැම්ම යෙදීමට හුරුව ලබමු.

■ කොට දෙකක් ගෙන එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමන්න.

■ ඉන් පසුව කොට දෙක ම අසු වන සේ කඹය තද කරමින් වෙළන්න.

■ කොට දෙක අතරින් වෙළුම් කීපයක් යවා කලින් යොදන ලද වෙළුම තද කරන්න.

■ එක් කොටයකට කොස් පට්ටා ගැටය දමා අවසන් කරන්න.

සාරාංශය

එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ගැට හා බැමි යෙදීම වැදගත් අංගයක් ලෙස සැලකේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩ කටයුතු පහසු කර ගැනීම සඳහා විවිධ ගැට හා බැමි වර්ග යොදා ගැනේ. ගැට හා බැමි වර්ග යෙදීමේ දි ඒවා අවස්ථාවට හා කාර්යයට උචිත ලෙස සකස් කර ගත යුතු වේ.

විවිධ ගැට හා බැමි වර්ග ලෙස පිරිමි ගැටය, රුවල් ගැටය, නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය හා කොස් පට්ටා ගැටයත් හතරැස් බැම්ම හා කතුරු බැම්මත් සඳහන් කළ හැකි වේ.

අභ්‍යාස

1. ගැට සහ බැමිවල තිබිය යුතු ලක්ෂණ මොනවාද?
2. නිවැරදි ලෙස ගැටයක් හෝ බැම්මක් නොදැමූ විට අත් වන ප්‍රතිඵල සඳහන් කරන්න.
3. කොස් පට්ටා ගැටය එදිනෙදා ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් වන අවස්ථා දෙකක් සඳහන් කරන්න.
4. පහත සඳහන් අවස්ථාවල දී යෙදීමට වඩාත් සුදුසු ගැට හෝ බැමි වර්ගය සඳහන් කර එම ගැට ආදර්ශනය කරන්න.
   - සනකමින් අසමාන ලණු යා කිරීමට
   - උරමාවක් දැමීමට
   - බාල්දි කොක්කට දැමීමට
   - ජීවිත ආරක්ෂක කටයුතු සඳහා
   - ලී කඳන් දෙකක් එකට බැඳීම සඳහා

14 ගිනිමැළ ගසා සතුටු වෙමු

ඈත අතීතයේ දී ගින්දර දෙවියන් සේ සලකා පුද පූජා පවත්වන ලදී. ගස්වල ගෙඩි, අල වර්ග, දඩමස් ආදිය අමුවෙන් ආහාරයට ගැනීමට පුරුදුව සිටි ආදි වනවාසීහු ගින්දර සොයා ගැනීමත් සමග ම ආහාර තම්බා හෝ පුලුස්සා කෑමට හුරු වූහ. එදා මෙන් ම අදටත් ගින්දර අපට ඉතාමත් ප්‍රයෝජනවත් වේ. ආහාර රසවත්ව පිස ගැනීමට මෙන් ම දෛනික ජීවිතයේ නොයෙකුත් කටයුතු සඳහා ද ගින්දර අපට අවශ්‍ය වේ. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී ආහාර පිසීමට අමතරව විනෝදය සඳහා ගිනිමැළ දැල්වීම මගින් ගින්දරට විශේෂ තැනක් හිමි වේ.

පසුගිය පාඩමෙන් ඔබ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී සහ ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී ප්‍රයෝජනවත් වන ගැට හා බැමි වර්ග පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබන්නට ඇති.

මෙම පාඩමෙන් ඔබට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල විශේෂ අංගයක් වන ගිනිමැළ සංදර්ශන පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගත හැකි වේ.

ගිනිමැළ යොදා ගැනෙන අවස්ථා

1. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්
2. රාත්‍රී කඳවුරු
3. බාලදක්ෂ කඳවුරු
4. විනෝද සවාරි

ගිනිමැළ දැල්වීමේ දී අවධානයට ලක් විය යුතු කරුණු

සැලසුමකින් තොරව ගිනිමැළයක් දැල්වීම අනතුරුදායක වේ. එහි දී අප අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු කිහිපයකි.

1. ගිනිමැළය දැල්වීමට බලාපොරොත්තු වන භූමියේ හිමිකරුවන්ගෙන් හෝ අදාළ අංශවලින් අවසර ලබා ගැනීම.
2. ඒ අවට ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීම.
3. කාලගුණික හෝ දේශගුණික සාධක පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.
4. ගිනිමැළය දල්වන දිනට පෙර අවශ්‍ය දර එක්රැස් කිරීම.
5. වටිනා දැව වර්ග භාවිතයට නොගැනීම.
6. දරවල කුඩා කෘමීන් සිටී නම් ඉවත් කිරීම.

7. ගිනිමැළය දල්වන අවස්ථාවේ දී සුළගේ යන අන්දමේ ඇඳුම් පැළඳුම්වලින් සැරසී නොසිටීම.

8. හදිසි අවස්ථාවක ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට තෙත ගෝනියක්, ජල බඳුන්, අමු කොළ අතු සූදානම්ව තබා ගැනීම.

9. සකස් කරන ලද ගිනිමැළය අනවශ්‍ය ලෙස විශාල නොවීමට වග බලා ගැනීම.

10. ගිනිමැළය අවසානයේ හොඳින් නිවා දමා අදාළ ස්ථානය ශුද්ධ පවිත්‍ර කිරීම.

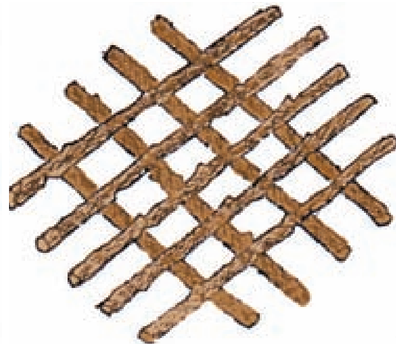
11. තමාගේ ආරක්ෂාව මෙන් ම අන් අයගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව ද සහතික වීම.

නිවැරදි ලෙස ගිනිමැළයක් සකස් කරන ආකාරය

- පළමුව ගිනිමැළය සකස් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ස්ථානය වටේ ශුද්ධ පවිත්‍ර කළ යුතු වේ.
- ගිනිමැළය සකස් කරන ස්ථානයේ තණ කොළ ඇත්නම් පස් පිඩලි කපා ඉවත් කර තබා ගන්න.
- ඉන් පසු විශාල කොට යොදා ගනිමින් ගිනිමැළය වටේට ආරක්ෂක පවුරක් නිර්මාණය කර ගන්න.
- ගිනිමැළය ආසන්නයට යාමට දොරටුවක් ද 14.1 රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට දර යොදා සකස් කර ගන්න.
- පසුව නිර්මාණය කරගත් ආරක්ෂක පවුරේ හරි මැදට වනසේ ලී කැබලි කීපයක් ගෙන 14.2 රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට බිම අතුරන්න.



14.1 රූපය



14.2 රූපය

- බිම අතුරාගත් ලී කැබලි මත ලී කුඩු, පිදුරු, වියළි තණකොළ, යතු කුඩු හෝ හීනියට ඉරා ගත් හනසු කීපයක් දමන්න.
- ඉන් පසුව සකස් කර ගත් ඇසුරුම මත නියමාකාර ලෙස දර අසුරා ගන්න. දර ඇසිරීමේ දී එකිනෙකට නොගැවෙන සේ තැබිය යුතු වේ.

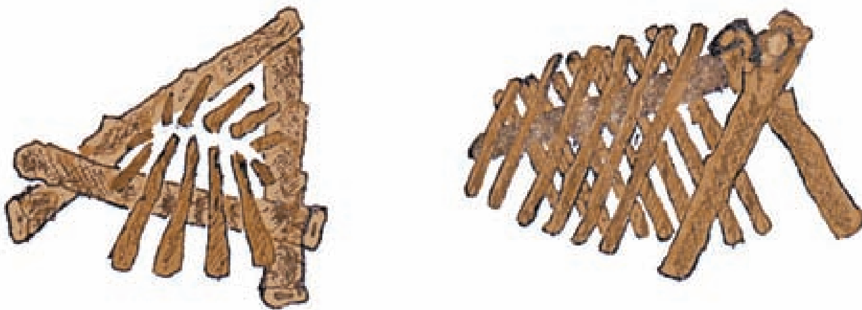
විවිධ ගිනිමැළ වර්ග

දර කොට අසුරා සකස් කර ගන්නා ආකාරය අනුව ගිනිමැළ විවිධ ආකාරයට නම් කෙරේ.

1. A හැඩයේ ගිනිමැළය (A fire)
2. පරාවර්තන ගිනිමැළය (Reflector fire)
3. සෘජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැළය (Rectangular fire)
4. පිරමීඩ ගිනිමැළය (Pyramid fire)

ගිනිමැළ සැකසීම

A හැඩයේ ගිනිමැළය



14.3 රූපය

මහත දර කොට තුනක් සිරස් අතට හෝ තිරස් අතට හෝ රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට තබා ඒ මත දර කැබලි තබා "A" හැඩයේ ගිනිමැළය නිර්මාණය කර ගත හැකි වේ.

පරාවර්තන ගිනිමැළය



14.4 රූපය

සිරස්ව සිටුවන ලද කණු දෙකකට දර කොට හේත්තු කර ඉන් ඉදිරියේ සෘජු කෝණාස්‍රාකාරව දර කොට තුනක් තබා ඒ අතර දර ගොඩ ගසා මෙම ගිනිමැළය නිර්මාණය කරගත හැකි වේ. ගිනිමැළය වටා කළුගල් හෝ වෙනත් දිලිසෙන ගල් කැබලි තබා ආලෝකය සහ රශ්මිය ආරක්‍ෂා කර ගත හැකි අයුරින් සකස් කරගත හැකි ගිනිමැළයකි.

ආහාර උණුසුම් කිරීමට, කඳවුරු කුඩාරම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය උණුසුම්ව තබා ගැනීමට මෙවැනි වර්ගයේ ගිනිමැළ භාවිත කළ හැකි වේ.

සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ගිනිමැළය



14.5 රූපය

රූපයේ දක්වෙන ආකාරයට සෘජුකෝණාස්‍රව කොට යොදා සකස් කළ ඇටවුමක් අතර දර කැබලි අතුරමින් මෙම ගිනිමැළය සකස් කර ගත හැකි වේ.

පිරිමීඩ ගිනිමැළය



14.6 රූපය

දර කැබලි කිහිපයක් හරස් අතට තබමින් ඒ මත තට්ටු ආකාරයට දෙපැත්තට මාරුවෙන් මාරුවට දර කොට තබමින් පිරමීඩ ආකාරයට මෙම ගිනිමැළය සකස් කෙරේ. ඉහළට ගමන් කරන විට ප්‍රමාණයෙන් කුඩා දර කැබලි භාවිතයට ගත යුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම

ගිනිමැළ දල්වන විවිධ අවස්ථා සහ එම අවස්ථාවල දී ගිනිමැළයෙන් ලබා ගන්නා ප්‍රයෝජන සොයා ලැයිස්තුවක් සාදන්න.

ගිනිමැළ දැල්වීමේ විවිධ ප්‍රයෝජන

- ආලෝකය ලබා ගැනීම
- සීතල අඩු කිරීම හෝ උණුසුම ලබා ගැනීම
- ආහාර වර්ග පිස ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම
- වන සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීම හා සතුන් පළවා හැරීම
- සංඥාවක් ලෙස භාවිත කිරීම
- සතුට හා විනෝදය ලබා ගැනීම
- එකමුතු බව ගොඩ නගා ගැනීම
- ඉදිරිපත් වීමේ කුසලතා වර්ධනය
- නිර්මාණාත්මක හැකියා වර්ධනය
- දවසේ වෙහෙස දුරු කර ගැනීම
- අදහස් හුවමාරු කර ගැනීම
- තොරතුරු සාකච්ඡා කර ගැනීම
- දිවා කාලයේ කළ වැඩ සමාලෝචනය
- දැනුම බෙදා ගැනීම
- තම දක්ෂතා ඉදිරිපත් කිරීම
- තමාගේ සංස්කෘතිය විදහා දැක්වීම
- ඉදිරි කටයුතු සැලසුම් කිරීම



14.7 රූපය



14.8 රූපය

ගිනිමැළ සංදර්ශන



14.9 රූපය - ගිනිමැළ සංදර්ශනයක්

බොහෝ අවස්ථාවල දී ගිනිමැළ දැල්වීම සැණකෙළියක ස්වරූපයෙන් ද සිදු කරනු ලැබේ. ඒවා ගිනිමැළ සංදර්ශන ලෙස හැඳින්වේ.

ගිනිමැළ සංදර්ශන සුලබව දක්ක ගත හැකි වන්නේ බාල දක්ෂ කඳවුරු බැඳීම් තුළ, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හා එළිමහන් කඳවුරු බැඳීම් තුළ වේ. ගිනිමැළය සකස් කිරීමේ දී එය කුඩාවටත්, කිසිවකුට අවහිර නොවන සේ ගිනිමැළය වටේ පහසුවෙන් ඉඳගෙන නැටුම් ගැයුම් ඉදිරිපත් කර විනෝද වීමට හැකි වන සේත් සකස් කර ගත යුතු වේ. වගකිවයුතු පුද්ගලයෙකු යටතේ මනා විනයක් සහ ආරක්ෂාවක් සහිතව ගිනිමැළ සංදර්ශන පැවැත්විය යුතු ය. එසේ ම ගිනිමැළ සංදර්ශනය මෙහෙය වීම සඳහා නායකයෙකු ද පත් කළ යුතු වේ. ගිනිමැළ සංදර්ශනයක් පැයක් හෝ පැය එකහමාරකින් අවසන් කිරීමට කටයුතු සැලසුම් කළ යුතු අතර එක් එක් අංග සඳහා උපරිම ලෙස විනාඩි පහක කාලයක් ලබා දීම ප්‍රමාණවත් වේ. අවසානයේ දී ජාතික ගීය ගායනා කිරීමෙන් සංදර්ශනය අවසන් කෙරේ.

ගිනිමැළ සංදර්ශනවල දී ගායනා කළ හැකි ගීත

පුංචි සුදා

පුංචි සුදා පැදුරෙ ඉඳන්
අඬන්න ගත්තා
අම්මා.... අම්මා....
අනෙ අසරණ දරුවා

බිත්තරේ

බිත්තරේ සුදු මදේ - බිත්තරේ කහ මදේ
බිත්තරේ සුදු මදේ කහ මදේ
බිත්තරේ කහ මදේ බිත්තරේ සුදු මදේ
කහ මදේ සුදු මදේ පුදුම දේ...

ගිං ගැං ගුලි ගුලි

ගිං ගැං ගුලි ගුලි ගුලි ගුලි වොච් වොච්
ගිං ගැං ගෝ ගිං ගැං ගෝ //
හේලා... හේලා ෂේලා... හේල ෂේල හේලා... හෝ...
ෂලවලි ෂලවලි ෂලවලි ෂලවලි
වොම්බං වොම්බං වොම්බං වොම්බං

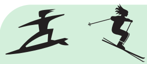
සීයා බුලත් විට කොටයි

සීයා බුලත් විට කොටයි - රස කථා කියයි
රස කථා කියයි - බුලත් විට කොටයි
රජ රජ රජ රජ කථා... ගම ගම ගම ගම කථා...
රජ කථා ගම කථා දන්නෙ සීයමයි

අල්ලාපන් මාළු

අල්ලාපන් මාළු ගොඩ ඇදපන් මාළු
මෝදර වැල්ලේ මාළු කන්න රසයි මාළු
පනමෙ ගොඩයි ගොඩ පනමයි
එන්න ගන්න මාළු

මෙයට අමතරව දේශාභිමානය නංවන ආකාරයේ ගීත හා අර්ථවත් ගීත ද යොදා ගත හැකි වේ.



ක්‍රියාකාරකම

වැඩිහිටියන්ගේ උදව් ඇතිව ගිනිමැළ සංදර්ශනයක් සැලසුම් කර ක්‍රියාත්මක කරන්න.

සාරාංශය

ගින්දර ආහාර පිසීම ඇතුළු නොයෙකුත් කාර්යයන් සඳහා උපකාරී වේ. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී විවිධ ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමේ අරමුණෙන් ගිනිමැළ දැල්වීම සිදු කරයි.

ගිනිමැළ දැල්වීමේ දී තමාගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් අවධානයට ලක් කළ යුතු කරුණු රාශියක් පවතී.

දර කොට සකස් කර ගන්නා ආකාරය අනුව A හැඩයේ ගිනිමැළය, පරාවර්තන ගිනිමැළය, ඍජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැළය, පිරමිඩ ගිනිමැළය ආදි ලෙසට ගිනිමැළ නම් කෙරේ.

සංදර්ශන ස්වරූපයෙන් ගිනිමැළ දැල්වීම ගිනිමැළ සංදර්ශන ලෙස හැඳින්වේ. ගිනිමැළ සංදර්ශන මගින් කණ්ඩායම්වලට සතුට, විනෝදය නොඅඩුව ලැබෙන අතර නිර්මාණාත්මක හැකියා වර්ධනය කර ගැනීමටත් තවත් බොහෝ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

ගිනිමැළ සංදර්ශන මනා විනයක් හා පාලනයක් සහිතව සංවිධානය කළ යුතු වේ.



අභ්‍යාස

1. ගිනිමැළයක් දැල්වීමට පෙර අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
2. විවිධ හැඩැති ගිනිමැළ වර්ග නම් කරන්න.
3. ගිනිමැළ දැල්වීමේ ප්‍රයෝජන සඳහන් කරන්න.
4. ගිනිමැළ සංදර්ශන පවත්වන අවස්ථා මොනවාද?
5. ගිනිමැළ සංදර්ශනයක දී ගැයීමට සුදුසු ගීයක් නිර්මාණය කරන්න.

15 එළිමහනේ ආහාර පිසිමු

ආදී මිනිසා ආහාර අමුවෙන් ගැනීමට පුරුදුව සිටියත් වර්තමානය වන විට එම තත්වය වෙනස් වී ආහාර යම් යම් ක්‍රමවේද අනුව සකස් කර පරිභෝජනයට ගැනීමට පුරුදු වී ඇත. නිවසක මුළුතැන්ගෙය තුළ ආහාර සකස් කර ගැනීමට භාවිත වන විවිධ උපකරණ රාශියක් දැකිය හැකි ය. එහෙත් නිවසින් බැහැරව සිදු කරන එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක දී හෝ චාරිකාවල දී ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම දුෂ්කර කාර්යයක් වේ.

පසුගිය පාඩම්වලින් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී ගැට හා බැමි යෙදීම පිළිබඳවත්, ගිනිමැළ දල්වීම පිළිබඳවත් ඔබ හදාරා ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් ඔබට එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෝ කඳවුරු ජීවිතය තුළදී හෝ පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීමට හැකියාව ලබා ගත හැකිවනු ඇත.

එළිමහනේ ආහාර පිසීම

නිවසක් තුළ දී ආහාර සකස් කර ගැනීම ඉතා පහසු කටයුත්තක් වේ. ආහාර බහාලීම සඳහා විවිධ භාජන වර්ග ද, පිස ගැනීම සඳහා විදුලි ලිප්, ගෑස් ලිප් හා ස්ථිරව සකස් කරන ලද දර ලිප් ද භාවිත කෙරේ. එහෙත් එළිමහන් කඳවුරක දී හෝ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක දී ආහාර පිසීමට ඉහත සියලු පහසුකම් අප සතුව නොපවතී.

එළිමහන් කඳවුරක් පැවැත්වීමේ දී පෙර සූදානමක් සහිතව එම ක්‍රියාකාරකමේ නිරත වන නිසා,

- කඳවුර පවත්වනු ලබන දින ගණන හා ඒ සඳහා සහභාගී වන සංඛ්‍යාව අනුව අවශ්‍ය වන ආහාර ප්‍රමාණ හා ආහාර වර්ග සපයා ගැනීම.
- ඉක්මනින් පිසගත හැකි හා ස්වාභාවික පරිසර තත්වයන් යටතේ වැඩි කලක් තබා ගත හැකි ආහාර වර්ග හඳුනා ගැනීම.
- ආහාර පිස ගැනීමට හා ජලය ලබා ගැනීමට පහසුවෙන් කැඩී බිඳී නොයන ආරක්ෂිත භාජන ලබා ගැනීම.
- ආහාර පිසීමට අවශ්‍ය මිරිස්, තුන පහ වැනි දේ කුඩා ඇසුරුම්වල බහා සකස් කර ගැනීම.
- කඳවුරු භූමිය තුළ ආහාර පිසීමට සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීම.
- අවශ්‍ය නම් කුඩා ගෑස් ලිපක් සපයා ගැනීම

සිදු කළ හැකි වේ.

එහෙත් වනයක අතරමං වූ විට හෝ කැලෑ ගවේෂණය, වන ශිල්පය ආදී එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී ආහාර සපයා ගැනීම, භාජන රහිතව ආහාර පිස ගැනීම ආදී කාර්යයන් දුෂ්කර වේ. එහි දී වැල් අල වර්ග, කොළ වර්ග, ගෙඩි වර්ග, එළවළු වර්ග හා මාළු වර්ග තම්බා හෝ පුළුස්සා ආහාරයට ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා පවතින සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් ලිපක් නිර්මාණය කර ගත යුතු වේ.

ක්‍රියාකාරකම

එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ලිප් වර්ග විවිධ ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

එළිමහනේ ආහාර පිසීමට භාවිත වන ලිප් වර්ග

ඔබ කුඩා කල සෙල්ලම් බත් ඉවීම සඳහා සකස් කළ ගල් තුනේ ලිප නිතැතින් ම ඔබේ සිහියට නැගෙන්නට ඇති. එළිමහනේ ආහාර පිසීමේ දී පරිසරයේ ඇති අමුද්‍රව්‍ය යොදා ගෙන ආහාර පිසීම සඳහා භාවිත කළ හැකි ලිප් වර්ග කීපයක් පවතී. එනම්,

- කරත්තකරුවාගේ ලිප නැතහොත් ගල් තුනේ ලිප
- අගල් ලිප
- ගල් පේළි ලිප
- ඒකක ලිප
- කරු දෙකේ ලිප
- පැතලි ගල් ලිප
- ටින් පෝරණුව

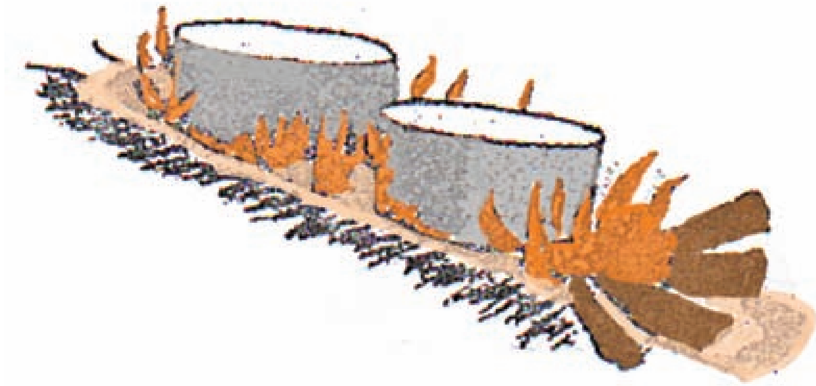
කරත්තකරුවාගේ ලිප / ගල්තුනේ ලිප



15.1 රූපය

කණ්ඩායමකට වුව ද ආහාර පිසීමට යෝග්‍ය වන මෙම ලිප ඕනෑ ම ආහාර වර්ගයක් පිස ගැනීමට ද සුදුසු වේ. කළු ගල්, ගඩොල්, කබොක්, බ්ලොක් ගල් ආදී ඕනෑ ම ගල් වර්ගයකින් තමන් සතු භාජනවලට සරිලන සේ ලිප තනා ගැනීමට හැකි වීමත්, පහසුවෙන් හා කඩිනමින් ලිප් සකස් කර ගැනීමට හැකි වීමත්, මෙම ලිපෙහි ඇති විශේෂත්වය යි.

අගල් ලිප / කානු ලිප



15.2 රූපය

සමතලා පොළොවක කපන ලද අගලක් හෝ කානුවක් මත භාජන තැබීමට සුදුසු ලෙස සකස් කර ගනියි. භාවිත කරන භාජනයේ පළලට සරිලන සේ අගලේ පළල ද සකස් කර ගත යුතු යි. මෙම ලිපෙහි භාජන කීපයක් එකවර තැබීමට හැකි වීම විශේෂ වාසියකි.

ඒකක ලිප



15.3 රූපය

සවිමත් කරුවක් සහිත ලීයක් පොළොවේ සිටුවා එහි හරස් අතට තබන ලද ලීයක කෙළවර ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ලිප සකස් කර ගනියි. භාජනය යටින් ගිනි මැළයක් ගසා ගින්දර ලබා ගැනේ. ආහාර පුලුස්සා ගැනීමට ද මෙම ලිප යොදා ගැනේ. විශාල පිරිසකට ආහාර පිස ගත නොහැකි ය. භාවිත කරන ලී අමු ලී විය යුතු ය.

කරු දෙකේ ලිප



15.4 රූපය

සවිමත් කරුවක් සහිත එක ම උස ඇති ලී දෙකක් ගෙන පොළොවේ සිටුවා ඒ මතින් හරස් අතට තබන ලද ලීයක ආහාර පිසීමට ගන්නා භාජනය එල්ලා මෙම ලිප සකස් කර ඇත. භාජනයට යටින් ගිනිමැළයක් ගසා ගින්දර ලබා ගනී. භාවිතයට ගන්නා ලී අමු ලී විය යුතු ය. මෙම ලිප ද කණ්ඩායමකට ආහාර පිසීම සඳහා සුදුසු නැත.

පැතලි ගල් ලිප



15.5 රූපය

කුඩා ගල් මත තරමක් ලොකු පැතලි ගලක් තැබීමෙන් මෙම ලිප සාදා ගැනේ. රොටි වැනි දේවල් පුලුස්සා ගත හැකි ය. පැතලි ගලක් වෙනුවට සමතලා ටකරන් හෝ ටින් තහඩුවක් ද යොදා ගත හැකි ය.

ටින් පෝරණුව

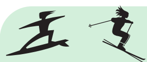


15.6 රූපය

පියන ඉවත් කරන ලද ටින් එකක පියන පැත්තෙන් රූපයේ පෙනෙන පරිදි දර දැමීමට සුදුසු වන සේ හතරැස් කොටසක් කපා ඉවත් කර ගැනීමෙන් සකස් කර ගත හැකි වේ. රොටි පිළිස්සීම වැනි කාර්යයන් සඳහා සුදුසු ය.

ආහාර පිසීමට ලිපක් දැල්වීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් පවතී.

- සුළං හමන දිශාවට විරුද්ධ දෙසින් ගිනි දැල්වීම සිදු කළ යුතු වේ.
- එම ස්ථානයේ ඇති බොරළු, තණ පිඩලි, කොළ රොඩු ආදිය ඉවත් කර ගත යුතු වේ.



ක්‍රියාකාරකම

ඉවතලන ටින් එකක් හෝ ඒ හා සමාන දෙයක් උපයෝගි කරගෙන මිතුරන් සමඟ එක්ව එළිමහනේ තේ පානයක් සූදානම් කරන්න.

වර්තමානය වන විට ඉක්මනින් හා පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ආහාර වර්ග රාශියක් වෙළඳ පොළෙහි පවතී. පැකට් කළ, ටින් කළ, බෝතල් කළ ආහාර වර්ග පහසුවෙන් පිළියෙල කරගත හැකි වුවත් එවැනි ආහාර අප ළඟ නැති අවස්ථාවල දී හෝ තිබූ ආහාර අවසන් වූ විට දී භාජන රහිතව හෝ භාජන සහිතව ආහාර පිළියෙල කර ගැනීමට කඳවුරු ජීවිතය තුළ දී සිදු වේ. පරිසරයෙන් සොයා ගන්නා ආහාර අවම පහසුකම් යටතේ විවිධ උපකරණ නිර්මාණය කර ගනිමින් භාජන රහිතව විවිධ ක්‍රමවේද අනුගමනය කර ගනිමින් පිස ගැනීම විනෝදජනක අත්දැකීමක් ද වේ.

එළිමහනේ සැකසිය හැකි ආහාර වර්ග

රොටි පිලිස්සීම

පිටි හා පොල් හොඳින් මිශ්‍ර කර එයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු හා වතුර එක් කර පිටි මෝලියක් සාදා ගන්න. පසුව එම මෝලියෙන් කුඩා පිටි ගුලි සකස් කර ගන්න. පොත්ත ගලවා හොඳින් පිරිසිදු කරගත් සියඹලා හෝ දෙහි වැනි හානිකර නොවන ලීයක් ගෙන එය වටා කුඩා පිටි ගුලි වළලු ආකාරයට ඔතා ගන්න. ඒකක ලිපක් භාවිත කරමින් ලීය වටේට කරකවමින් රොටි පුලුස්සා ගත හැකි වේ. අලවර්ග හා මස් වර්ග ද මේ ආකාරයට පුලුස්සා ගත හැකි වේ. එසේ නැතහොත් සාම්ප්‍රදායික රොටියක් සකසා පැතලි ගල් උදුනක තබා පුලුස්සා ගත හැකි වේ.



15.7 රූපය

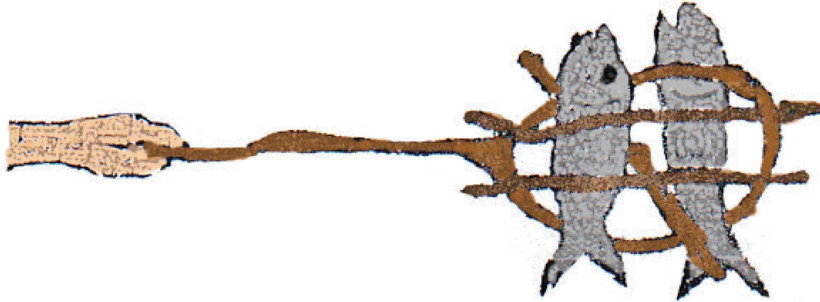
මස්, මාළු, එළවළු තම්බා ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම

පහත ආකාරයට කරු දෙකක රැඳවූ ලීයක හෝ කූරක රඳවා ආහාර පුලුස්සා ගත හැකි වේ.



15.8 රූපය

අමු ලීවලින් හා වැල්වලින් සකස් කරන ලද පහත උපකරණය ටෙනිස් රැකට් තම්බනය ලෙස සැලකේ.



15.9 රූපය

මස්, මාළු හෝ එළවළු ආදිය මේ උපකරණයේ වැල් මත තබා ගින්නට අල්ලා පුලුස්සා ගැනීම කළ හැකි වේ.

පාන් / බිස්කට් සෑදීම

වතුර, පිටි, කිරි එකතු කරමින් සාදා ගන්නා පාන් මෝලිය තීරු ආකාරයට අමු ලීයක දවටා ගින්නට අල්ලා පාන් / බිස්කට් සාදා ගත හැකි වේ. මෙම උපකරණය පාන් තීරු තම්බනය (Bread-dough baker) ලෙස ද හැඳින්වේ.



15.10 රූපය

බත් පිසීම

පහත රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පුරුක් දෙකක් පමණ ඇති මහත උණ බම්බුවක් ගෙන පිහියක ආධාරයෙන් මැද පුරුක හිල් කරන්න. දැන් ගරා සෝදා ගත් සහල් දමා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර ද දමා ගිනිමැළයට අල්ලා බත පිසිය හැකි ය. මෙ මගින් විශාල කණ්ඩායමකට සහල් පිසිය නොහැකි ය.



15.11 රූපය



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුවරයෙකුගේ උදව් සහිතව එළිමහනේ, භාජන රහිතව සුදුසු ආහාර වර්ගයක් තැම්බීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම සිදු කරන්න.

සාරාංශය

නිවසේ මුළුතැන් ගෙය තුළ ආහාර පිසීම සඳහා නොයෙකුත් උපකරණ විවිධ ලිප් වර්ග භාවිත වේ. එහෙත් එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක දී, කඳවුරු බැඳීමක දී, වනාන්තර ගත වීමක දී ආහාර පිස ගැනීම පහසු කටයුත්තක් නොවේ.

එවන් අවස්ථාවල පවතින සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගෙන විවිධ ලිප් වර්ග භාවිත කරමින් භාජන රහිතව හෝ භාජන සහිතව ආහාර පිස ගැනීම සිදු කළ යුතු වේ.

එළිමහනේ ආහාර පිස ගැනීම සඳහා ගල් තුනේ ලිප නැතහොත් කරත්ත කරුවාගේ ලිප, අගල් ලිප, ගල් පේළි ලිප, ඒකක ලිප, කරු දෙකේ ලිප, පැතලි ගල් ලිප හා ටින් පෝරනුව ආදිය භාවිත වේ.

මෙම ලිප් වර්ග භාවිත කරමින් භාජන රහිතව රොටි පිලිස්සීම, මස්, මාළු, එළවළු තම්බා ගැනීම හෝ පුලුස්සා ගැනීම, පාන් හෝ බිස්කට් සාදා ගැනීම, බත් පිසීම ආදී දෑ කළ හැකි වේ.



අභ්‍යාස

1. එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල දී හෝ එළිමහන් කඳවුරුවල දී එළිමහනේ ආහාර පිසීමට ලිප් සකස් කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු සඳහන් කරන්න.
2. භාජන කීපයක් එකවර තබා ආහාර පිස ගත හැකි ලිප් වර්ගය කුමක්ද?
3. භාජන රහිතව ආහාර පිසීමේ දී ආහාර රැඳවීම සඳහා බොහෝ අවස්ථාවල අමු ලී හෝ වැල් යොදා ගන්නා හේතුව සඳහන් කරන්න.
4. එළිමහනේ ඔබට පිසිය හැකි ආහාර වර්ග යෝජනා කරන්න.

16 උස පැනීමේ ඉසව් හදාරමු

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව පිටියේ ඉසව් යටතට අයත් සිරස් පැනීමේ ඉසව්වක් ලෙස උස පැනීම හැඳින්විය හැකි ය. ශක්තිය, නම්‍යතාව හා සමායෝජනය වැනි ශාරීරික යෝග්‍යතා ඉහළ තලයක පවත්වා ගැනීමෙන් සහ නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයෙන් උස පැනීමේ දී තම දක්‍ෂතාව උපරිම ලෙස දැක්වීමට හැකි වේ.

9 වෙනි පාඩම යටතේ ඔබ දුර පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම හදාරා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්නට ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීම තුළින් ඔබට උස පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් උස පැනීමේ ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය ඉගෙන ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම

උස පැනීමේ හරස් දණ්ඩ තරණයේ දී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීරය පිහිටන ආකාරය අනුව, උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහක් හඳුනා ගත හැකි ය.

1. කතුරු පිම්ම (Scissor jump)
2. පෙරදිග පිම්ම (Eastern cut off)
3. බටහිර පිම්ම (Western roll)
4. ස්ට්‍රැඩල් ක්‍රමය (Straddle)
5. ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමය (Fosbury flop)

ඉහත ශිල්පීය ක්‍රම අතරින් වර්තමානයේ වැඩි දක්‍ෂතා දැක්විය හැක්කේ ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය මගිනි.

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක ප්‍රධාන අවධි හතරක් ඇත.

1. අවතීර්ණ ධාවනය (Approach run)
2. ඉපිලීම / නික්මීම (Take off)
3. හරස් දණ්ඩ තරණය (Bar clearance)
4. පතිත වීම (Landing)

උස පැනීමේ ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය

ඉහත දක්වන ලද අවධි හතරට අනුව මෙම ශිල්පීය ක්‍රමයට උස පැනීම සිදු කෙරේ.

- අවතීර්ණ ධාවනයේ මුල් අවධිය ක්‍රීඩකයා තම වේගය ලබා ගැනීමට යොදා ගනී.
- දෙවන අවධියේ දී වේගය පාලනය කරමින් නික්මීමට සූදානම් වේ.
- වක්‍රාකාර මාර්ගයක ධාවනයේ යෙදීමේ දී සිරුර වක්‍ර මාර්ගය දෙසට ඇළව ධාවනය කරයි.
- ධාවනයේ අවසන් පියවරේ දී ශරීරයේ පිටුපසට නැඹුරු වී පවතී.
- ඉපිලීමේ පාදය හොඳින් දිග හැරී පොළොව මත ස්පර්ශ වන අතර, නිදහස් පාදය දණහිසෙන් නවා පොළොවට සමාන්තරව ඔසවා ඉපිලීම සිදු කරයි.
- හරස් දණ්ඩට පිටුපස හරවා ශරීරය ආරුක්කුවක හැඩයක් ගනිමින් හරස් දණ්ඩ තරණය කරයි.
- හරස් දණ්ඩ තරණය කළ පසු පොළොවට සමාන්තරව ඇති උඩුකය, මුලින් උරහිස්වලින් හා පසුව අත්වලින් පොළොවට පතිත කරයි.



16.1 රූපය - ෆොස්බරි ෆලොප් ශිල්පීය ක්‍රමය

ඉතා වැදගත්

ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ශිල්පීය ක්‍රමයට උස පැනීමේ දී නියමිත මෙට්ටයක් නොමැතිව පුහුණු වීම හෝ පැනීම බෙහෙවින් අනතුරුදායක ය.



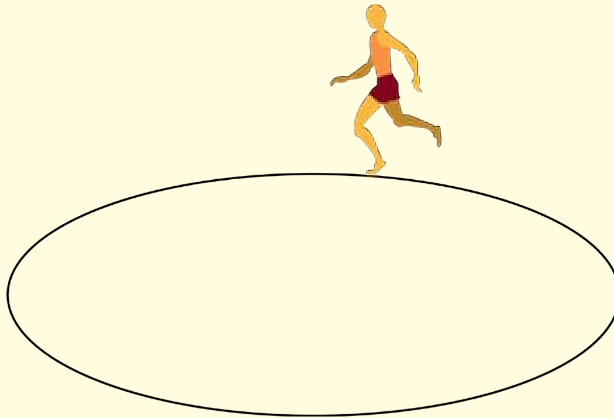
ක්‍රීඩා පිටියට යමු

උස පැනීමේ පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

එළිමහනට ගොස් පහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වන්න.

ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමයට අවතීර්ණ ධාවනය පුහුණු වීම

1. » අරය මීටර් තුනක් පමණ වන ලෙස පොළොවේ වෘත්තයක් ඇඳ ගන්න.
   » වෘත්තය මත, සිරුර වක්‍රයට ඇළ වන ලෙස ධාවනයේ යෙදෙන්න.



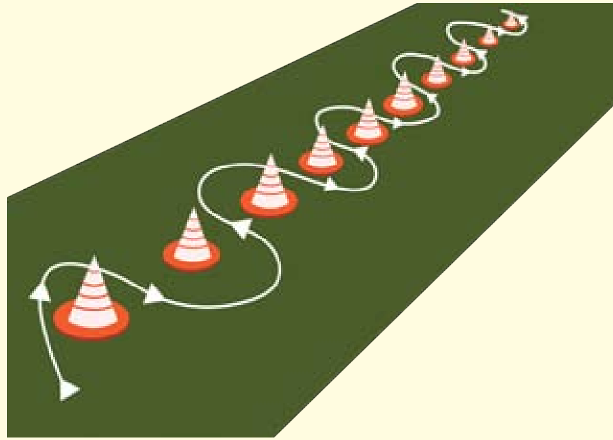
16.2 රූපය

2. » මීටර් 16 ක් පමණ දිග අටේ ඉලක්කමේ හැඩයක් සලකුණු කරන්න.
   » ඒ මත වේගයෙන් ධාවනයේ යෙදෙන්න.
   » දෙවන වෘත්තයට ඇතුළු වීමේ දී වේගය අඩු කරන්න.



16.3 රූපය

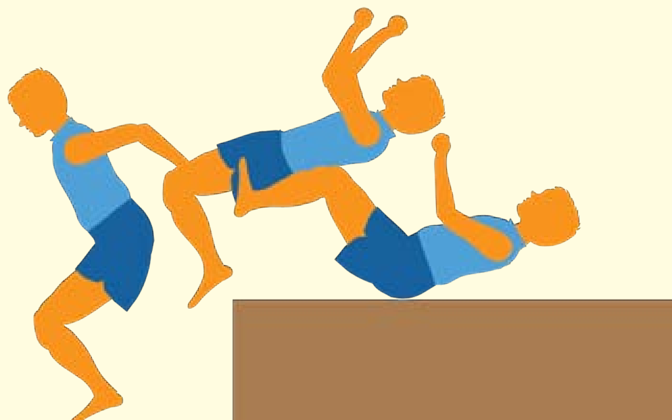
3. » පරතරය මීටර් 4-5 ක් පමණ දුරකින් තබන ලද බාධක අතරින් වක්‍රාකාරව ධාවනයේ යෙදෙන්න.



16.4 රූපය

ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමයට ඉපිලීම පුහුණු වීම

» උස පැනීමේ මෙට්ටයක් දමා එයට පිටුපස හරවා මෙට්ටයේ සිට පියවර දෙකක පමණ දුරින් සිටගන්න.
» දෙපයින් නික්මී ඉහළට හා පසුපසට පනින්න.
» පතිත වන විට දෙපා ඉහළට යොමු කරන්න.



16.5 රූපය

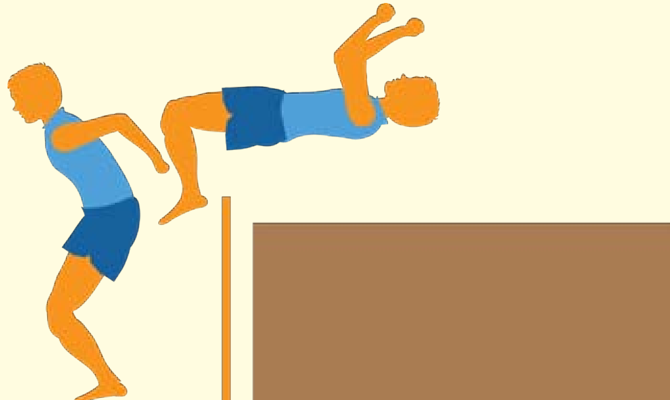
ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමයට හරස් දණ්ඩ තරණය හා පතිත වීම පුහුණු වීම

1. » රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මෙට්ටයට ආසන්නව පිටු පස හැරී සිට ගන්න.
   » දෙපයින් ඉපිලීමත් සමඟ හොඳින් පිටු පසට නැමී උඩුකය පෙදෙස මුලින් ද ඉන් පසුව අත් ද ස්පර්ශ වන පරිදි පතිත වන්න.



16.6 රූපය

2. » මුලින් මෙට්ටය මතට ඉහත දැක් වූ පරිදි නිදහස්ව පතිත වන්න.
   » දෙවනුව හරස් දණ්ඩ ලෙස අනතුරු නොවන ප්ලාස්ටික් හෝ රබර් පටියක් යොදා ගෙන ඊට ඉහළින් මෙට්ටය මත පතිත වන්න.



16.7 රූපය

ක්‍රියාකාරකම

මිතුරන් සමඟ එකතු වී පාදවල ශක්තිය වැඩි කිරීමට කරන ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

උස පැනීමට අදාළ නීති රීති කිහිපයක්

1. පිට පිට ම අසාර්ථක උත්සාහ තුනකින් පසු තරගයෙන් ඉවත් කෙරේ.
2. නික්මීම කළ යුත්තේ තනි පාදයෙනි.
3. පැනීමේ දී තරගකරුගේ ක්‍රියාවක් නිසා හරස් දණ්ඩ ආධාරක මත නොරැඳී බිම පතිත වුවොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.
4. හරස් දණ්ඩ තරණය කිරීමට පෙර කණුවලින් පිටත ප්‍රදේශය හෝ පතිත වීමේ ප්‍රදේශය ශරීරයේ කුමන හෝ කොටසකින් ස්පර්ශ කළහොත් එය අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් ලෙස සැලකේ.

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව උස පැනීම සිරස් පැනීම් යටතට අයත් වූවකි.

උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රම පහක් දක්නට ලැබෙන අතර වර්තමානයේ වඩාත් ප්‍රචලිත ක්‍රමය වන්නේ ෆොස්බරි ෆ්ලොප් ක්‍රමයයි.

උස පැනීම අවතීර්ණ ධාවනය, ඉපිලීම, හරස් දණ්ඩ තරණය, පතිත වීම ලෙස අවධි හතරක් යටතේ විස්තර කළ හැකි ය.

විවිධ ක්‍රියාකාරකම් මගින් උස පැනීමේ දක්ෂතා වර්ධනය කළ හැකි අතර අදාළ නීති රීති දැන ගැනීම හා අනුගමනය කිරීම සාර්ථක ප්‍රයත්නයකට හේතු වේ.



අභ්‍යාස

1. A කොටසට ගැළපෙන පිළිතුරු B කොටසින් තෝරා යා කරන්න.

A	B
I. සිරස් පැනීමකි	හතරකි
II. උස පැනීමේ අවසාන අවධිය වන්නේ	ෆොස්බරි ෆ්ලෝප්
III. උස පැනීමේ වඩාත් වාසිදායක ක්‍රමය වන්නේ	තුනකි
IV. උස පැනීමේ දී එක් උසක් තරණය කිරීමට දෙනු ලබන අවස්ථා ගණන	උස පැනීම
V. උස පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයේ අවධි ගණන	පතිත වීම

2. උස පැනීම අසාර්ථක ප්‍රයත්නයක් වන අවස්ථා දෙකක් දක්වන්න.

17 විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

විසි කිරීම් යනු මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ පිටියේ තරග යටතට අයත් වන ඉසව්වකි. විසි කිරීම් ඉසව් කිහිපයකි. යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම ඒ අතර වේ. පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී විසි කිරීම් යටතට යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම හා හෙල්ල විසි කිරීම යන ඉසව් ඇතුළත් ය. විවිධ වයස් සීමා යටතේ විසි කිරීම් උපකරණවල බර ප්‍රමාණයන් වෙනස් වේ. යගුලිය දැමීම හා කවපෙත්ත විසි කිරීම කවයක් තුළ සිට කරකැවී සිදු කරයි. හෙල්ල විසි කිරීම ඒ සඳහා විශේෂිත ක්‍රීඩා පිටියක් තුළ අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදීමෙන් පසු සිදු කරයි. කිසියම් උපකරණයක් එකතැන සිට විසි කිරීමට වඩා කරකැවී හෝ දුවගෙන විත් විසි කිරීමේ දී එය ඈතට ගමන් කරයි.

8 ශ්‍රේණියේ දී යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල යන උපකරණ ග්‍රහණය කර ගැනීම, විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම් හා එක තැන සිට විසි කිරීම ඔබ හඳුරා ඇත.

මෙම පාඩමේ දී ඔබට යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිටිමින් විසි කිරීම පිළිබඳ හැදෑරීමට අවස්ථාව ලැබේ.

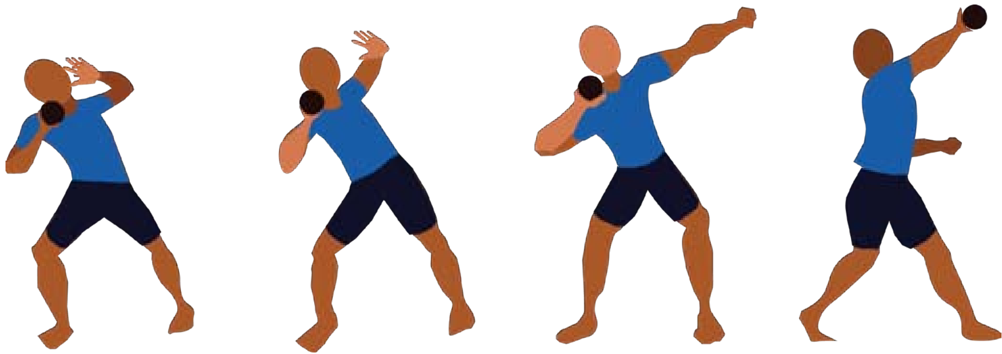
ජව ඉරියව්ව

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව් අවධි කිහිපයක් යටතේ විස්තර කෙරේ. සූදානම හා ආරම්භක අවස්ථාව, වේගය උපදවා ගැනීමේ අවස්ථාව, ජව ඉරියව්ව, මුදා හැරීම, පශ්චාත් ඉරියව්ව ලෙස පොදුවේ එම අවධි නම් කළ හැකි ය.

මෙම ඉසව් තුනට ම පොදු ජව ඉරියව්ව වැදගත් අවධියක් වේ. විසි කිරීම් ඉසව්වල විසි කිරීමේ උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවස්ථාව ජව ඉරියව්ව ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය.

ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණයක් මුදා හැරීමේ දී එම උපකරණයට වැඩි බලයක් හා වැඩි වේගයක් ලැබේ. මේ නිසා ජව ඉරියව්වේ සිට උපකරණයක් නිවැරදිව මුදා හැරීමට පුහුණු වීම වැඩි දක්ෂතාවක් දැක්වීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ.

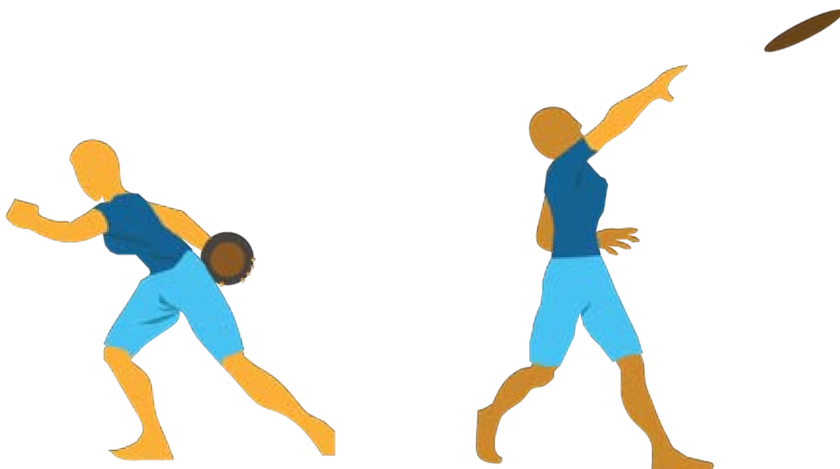
ජව ඉරියව්වේ සිට යගුලිය දැමීම



17.1 රූපය

- යගුලිය විසි කිරීමට සූදානම්ව කවය තුළ සිටින ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු පාදය කවය මැද හා වම් පාදය කවයේ ඉදිරියට ආසන්නව ඇත.
- දකුණු පාදයේ දණහිස තරමක් නවා අනෙක් පාදය පිටු පසට දිග හැර තබා ඇත.
- ශරීරයේ බර දකුණු පාදය දෙසට යොමු වී ඇත.
- මෙසේ ජව ඉරියව්වේ සිටින ක්‍රීඩකයා වාමාවර්තව භ්‍රමණය වී පාද දිග හරිමින් සිරුර විසි කිරීමේ දිශාවට හරවා අතෙහි ඇති යගුලිය මුදා හරී.

ජව ඉරියව්වේ සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම



17.2 රූපය

- කවපෙත්ත විසි කිරීමට සූදානම්ව සිටින ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු පාදයට සිරුරේ බර යෙදී ඇත.
- වම් පාදය පිටු පසට දිග හැරී තිබේ.
- ඉන් පසු පාද සිරුරේ වම් පසින් හරවමින් හොඳින් දිග හරී.
- ශරීරය විසි කිරීමේ දිශාවට හරවා කවපෙත්ත මුදා හරියි.

ජව ඉරියව්වේ සිට හෙල්ල විසි කිරීම



17.3 රූපය

- හෙල්ල විසි කිරීමට සූදානම්ව ජව ඉරියව්වට පැමිණි ක්‍රීඩකයාගේ දකුණු අතෙහි හෙල්ල පවතී.
- වම් පාදය ඉදිරියට හොඳින් දිග හැරී ඇත.
- සිරුර තරමක් පිටු පසට නැඹුරු වී ඇත.
- දැන් හෙල්ලේ තුඩ ඉහළට සිටින සේ හිසට ඉහළින් හෙල්ල අතින් මුදා හැරේ.



ක්‍රීඩා පිටියට යමු

යගුලිය දැමීම පුහුණු වීමට ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම් පුහුණු වන්න.

1. » ටෙනිස් බෝලයක් බෙල්ල යට හා නිකට මුලට වන්නට කනට පහළින් තබා ගන්න.
   » පාද උරහිස් මට්ටමට ඇත් කොට එක තැන සිට ටෙනිස් බෝලය මුදු හරින්න.



17.4 රූපය

2. » ටෙනිස් බෝලය ඉහත පරිදිම තබා ගන්න.
   » පිටු පසට හැරී සිට ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමග බෝලය විසි කරන්න.



17.5 රූපය

කවපෙත්ත විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

පහත ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පුහුණු වන්න.

1. » පාද මදක් ඈත් කොට එකතැන සිට වළල්ලක් ඉදිරියට විසි කරන්න.



17.6 රූපය

2. » වළල්ල අතැතිව පිටුපස හැරී සිට ගන්න.
   » ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමගම වළල්ල විසි කරන්න.



17.7 රූපය

3. » අඩියක් පමණ දිග ලීයක් අතට ගන්න.
   » පාද උරහිස් මට්ටමට ඈත් කොට සිටගෙන ලීය ඈතට විසි කරන්න.



17.8 රූපය

4. » විසි කරන දිශාවට පිටු පස හැරී සිටගන්න.
   » ඉදිරියට හැරෙනවාත් සමඟ අතෙහි ඇති ලීය විසි කරන්න.



17.9 රූපය

හෙල්ල විසි කිරීම සඳහා පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රීඩා පිටියේ දී පහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න

1. » ලෙදර් බෝලයක්, ටෙනිස් බෝලයක් හෝ රබර් බෝලයක් අතට ගන්න.
   » පාද මදක් ඈත් කොට එක තැන සිට අත පිටු පසට දිග හැර බෝලය විසි කරන්න.



17.10 රූපය

2. » තමාගේ හුරු අතෙහි බෝලය තබා ගන්න.
   » පොළොව මත ලකුණු කළ නියමිත ස්ථානයකට දුව ගොස් එහි සිට අත හොඳින් පිටු පසට දිග හැර බෝලය ඈතට විසි කරන්න.



17.11 රූපය

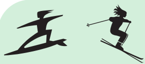
ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් මත යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිට මුදා හැරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

ඉහත සියලු ම උපකරණ පුහුණුවීම් මුලින් උපකරණය රහිතව ද දෙවනුව විකල්ප උපකරණයකින් ද පසුව නියමිත බර උපකරණය උපයෝගී කර ගනිමින් ද සිදු කරන්න. විසි කිරීම් උපකරණ අනතුරුදායක බැවින් ගුරුතුමා/ ගුරුතුමිය සමඟ ඔහුගේ/ ඇයගේ උපදෙස් අනුව මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම ට සැම විටම වගබලා ගන්න.

විසි කිරීම් ඉසව්වලට අදාළ නීති රීති

1. තරග අංකය නිවේදනය කිරීමෙන් පසු විනාඩියක් ඇතුළත තම ප්‍රයත්නය ගත යුතු ය.
2. අත් ආවරණ පැලඳීමට අවසර නැත.
3. කවපෙත්ත හා යගුලිය නියමිත කවය ඇතුළත සිට විසි කළ යුතු ය.
4. යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ලේ තුඩ ලකුණු කර ඇති සීමා රේඛා ඇතුළත නියමිත ප්‍රදේශයේ පතිත විය යුතු ය.
5. විසි කිරීමේ උපකරණ බිමට පතිත වීමට පෙර කවයෙන් හෝ ධාවන පථයෙන් පිට වීම නොකළ යුතු ය.
6. යගුලිය හෝ කවපෙත්ත විසි කිරීමෙන් පසු කවයේ පසු පස භාගයෙන් පිට විය යුතු ය. හෙල්ල විසි කිරීමෙන් පසු දෙපසට සලකුණු කර ඇති රේඛාවලට පිටුපසින් ධාවන මාර්ගයෙන් පිට විය යුතු ය.
7. තරගයක් ආරම්භ කළ පසු ක්‍රීඩා පිටිය තුළ හෝ උපකරණ පතිත වන ප්‍රදේශය තුළ හෝ පුහුණු කටයුතුවල යෙදීමට අවසර නැත.
8. මුල් වට තුන විසි කරන ක්‍රීඩකයින් අතරින් වැඩි ම දක්ෂතා පෙන්නුම් කරන ක්‍රීඩකයන් 8 දෙනාට තව වට තුනක් හිමි වේ.



ක්‍රියාකාරකම

විසි කිරීම් ඉසව්වල දී සිදු වන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට ඔබ පිළිපැදිය යුතු කරුණු ලැයිස්තුවක් පංති කාමරයේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා සකස් කරන්න.

සාරාංශය

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව් මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය අනුව පිටිය ඉසව් යටතේ පවතී.

මෙම විසි කිරීම් ඉසව්වල ශිල්පීය ක්‍රමය අවධි කිහිපයක් යටතේ විස්තර කෙරේ.

ඒ අතරින් ජව ඉරියව්ව යනු උපකරණය මුදා හැරීමට පෙර අවස්ථාව යි.

යගුලිය, කවපෙත්ත හා හෙල්ල ජව ඉරියව්වේ සිට විසි කිරීමේ දී වැඩි වේගයක් හා බලයක් උපකරණයට ලැබේ.

විසි කිරිම් ඉසව්වල නීති රීති දැන ගැනීම හා අනුගමනය කිරීම සාර්ථක ප්‍රයත්නයකට හේතු වේ.

ඔබට ද පුහුණු ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් මෙම උපකරණ විසි කිරීමේ ඉසව් පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ගත හැකි ය.

 අභ්‍යාස

1. විසි කිරීම් ඉසව් හතරක් නම් කරන්න.
2. කවයක් තුළ සිට හා අවතීර්ණ ධාවනයක යෙදෙමින් විසි කරන ඉසව් වෙන් කර දක්වන්න.
3. යගුලිය දැමීමේ හා කවපෙත්ත විසි කිරීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකට ම පොදු අවධි මොනවාද?
4. විසි කිරීම් ඉසව් සියල්ලට ම පොදු වන, මුදා හැරීමට පෙර අවධිය කුමක්ද?
5. විසි කිරීම් ඉසව් සියල්ලට ම පොදු වන නීති රීති තුනක් ලියා දක්වන්න.

18 ක්‍රීඩාව තුළින් සමාජීය සාරධර්ම පුහුණු වෙමු

මිනිස්සු තනි තනිව ජීවත් වනවාට වඩා සාමූහිකව ජීවත් වීමට ප්‍රිය කරති. මෙසේ පුද්ගලයින් කීප දෙනෙකු එකතු වූ කල එය සමාජයක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ. ඔබේ පවුල කුඩා ම සමාජ ඒකකය වේ. පුද්ගලයෙකු සමාජයට අනුගත වීමට නම් සමාජය තුළ පවතින නීතිරීති, ආචාර ධර්ම, සිරිත් විරිත්වලට අනුව කටයුතු කළ යුතු වේ. අපගේ ජීවිතයේ දී සමාජානුයෝගී වීම සඳහා ලැබෙන අවස්ථා බොහොමයකි. ඒ අතරින් පාසල ප්‍රධාන තැනක් ගනී. පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක වන විෂය සමගාමී හා විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් සමාජානුයෝගී පුද්ගලයෙකු වීමට ඔබට උපකාරී වේ. විශේෂයෙන් ම පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවයේ දී විවිධ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා තරග සඳහා සහභාගී වී ලබන අත්දැකීම් ඒ සඳහා බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙසේ සමාජීය සාරධර්ම හැඩ ගැස්වීම සඳහා ක්‍රීඩාව විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරයි.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයත්, ක්‍රීඩකයන්ට ආරක්ෂාවත්, සාධාරණයත් ලබා ගත හැකි බව අප ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩමෙන් ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් හඳුනා ගනිමු

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම

පාසලේ සෑම දරුවෙකුට ම සහභාගී විය හැකි අයුරින් විවිධ ක්‍රීඩා විවිධ මට්ටම්වලින් පාසල් මගින් ක්‍රියාත්මක වේ.

- සුළු ක්‍රීඩා හා අනුක්‍රීඩා
- පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරග
- පන්ති අතර සුහද තරග
- පාසල් අතර සුහද තරග
- කලාප ක්‍රීඩා තරග
- පළාත් ක්‍රීඩා තරග
- සමස්ත ලංකා ක්‍රීඩා තරග
- ජාත්‍යන්තර නැතහොත් අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා තරග

ඉහත සඳහන් කර ඇති අවස්ථා අතරින් එක් අවස්ථාවකට හෝ ඔබ ද සහභාගී වන්නට ඇති. එහි දී, නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු කිරීමෙන් අත්දැකීම් බොහොමයක් ඔබ ලබා ගන්නට ඇති.

ක්‍රියාකාරකම

පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා තරගයේ දී ඔබ එක් නිවාසයක මීටර් 100 × 4 සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම නියෝජනය කරයි නම් එම කණ්ඩායමේ ඵලදායි සාමාජිකයෙකු වීම සඳහා ඔබ තුළ පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග සඳහන් කරන්න.

එක් එක් ක්‍රීඩාවට අදාළව පනවා ඇති සම්මතයන් ක්‍රීඩා නීති වේ. උදහරණ ලෙස ක්‍රීඩා පිටියේ දිග, පළල සහභාගී විය හැකි ක්‍රීඩක සංඛ්‍යාව, භාවිත කරන උපකරණවල ප්‍රමිතිය හා බර ප්‍රමාණ සඳහන් කළ හැකි වේ.

ක්‍රීඩා රීති යනු ක්‍රීඩාවේ පැවැත්ම සඳහා යොදාගන්නා පොදු පිළිගැනීම් වේ. උදහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් සඳහා අඳින ඇඳුම සඳහන් කළ හැකි වේ.

ක්‍රීඩා නීති රීති නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාමට අවශ්‍ය ගුණධර්ම, සම්ප්‍රදායන් හා යහපත් හැසිරීම් ආදිය ක්‍රීඩාවේ ආචාරධර්ම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. උදහරණ ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් අවසානයේ දී දෙපිලේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අතට අත දීම, විනිසුරුවන්ට අතට අත දීම, ආදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

නීති රීති පිළිපදිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම ක්‍රීඩා ආචාරධර්මවලට අනුගත වීමකි. එය සාරධර්ම සුරැකීම මෙන් ම සමාජ සම්මත, පිළිගැනීම්වලට ද ගරු කිරීමකි.



18.1 රූපය - දෝෂ දර්ශන එල්ල වීම

ක්‍රීඩා දක්ෂතා උපරිම මට්ටමින් තිබුණ ද, ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුව කටයුතු නොකිරීමෙන් ක්‍රීඩකයාට ද, කණ්ඩායමට ද පහත දැක්වෙන අවාසිදායක තත්වයන් ඇති වේ.

- තරගයෙන් ඉවත් වීමට සිදු වීම
- තරග තහනම් පැනවීම
- අවඥාවට ලක් වීම

- දෝෂ දර්ශන එල්ල වීම
- නොසලකා හැරීම
- නරඹන්නන් අතර පිළිගැනීම අඩු වීම

දක්ෂ පා පැදි ශූරයෙකු වූ ඇමරිකාවේ ලාන්ස් ආමස්ට්‍රෝං හා දක්ෂ කෙටි දුර ධාවන ශූරියක වූ ඇමරිකාවේ මේරියන්ස් ජෝන් යන දෙදෙනා පිළිවෙළින් ලෝක පා පැදි සවාරියෙන් හා ඔලිම්පික් කෙටි දුර දිවීමේ තරගයක දී ජයග්‍රහණය කර ලබා ගත් රන් පදක්කම් අහිමි කර ගත්තේ ක්‍රීඩා නීති රීතිවලට පටහැනිව තහනම් උත්තේජක භාවිත කර තරගවලට සහභාගී වූ නිසා ය. සමාජයේ ගෞරවයට, පිළිගැනීමකට පත් වී සිටි ඔවුහු දෙදෙනා මෙම ක්‍රියාව නිසා සැමගේ අප්‍රසාදයට පත් වූහ.

සමාජය තුළ දී ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වීමේ වටිනාකම

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මඟින් අපේක්ෂා කරනුයේ සැම පුද්ගලයෙකුගේ ම යහපත් වෙනස් වීමකි. එය පුද්ගලිකව හෝ අන්තර්පුද්ගල ලෙස හෝ සාමූහිකව සිදු විය හැකි ය. එම යහපත් වෙනස්කම් හේතුවෙන් පහත වාසි ලබාගත හැකි වේ.

- විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කිරීමට හැකි වීම
- කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය සංවර්ධනය කර ගැනීමට හැකි වීම
- සාමූහිකව කටයුතු කිරීමට පුහුණු වීම
- එකිනෙකා අතර සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වීම
- දෛනික කාර්යයන්වල තෘප්තිමත්ව නිරත වීමට හැකි වීම
- ඕනෑ ම සමාජ ඒකකයක සතුටින් කාලය ගත කිරීමට හැකි වීම
- සමාජයට හිතකර, ගුණගරුක, ආචාරශීලි, සමාජානුයෝගී පුද්ගලයින් බිහි වීම

ඔබ ද ක්‍රීඩාවේ නිරත වී ඉහත වාසි ළඟා කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

නීති ගරුක ලෙස ක්‍රීඩාවේ යෙදීම මඟින් පුද්ගලයෙකු ඕනෑ ම සමාජයක දී යහපත් අයෙකු ලෙස, ගෞරවනීය පිළිගැනීමකට ලක් වේ.

මේ අනුව ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්මවල සමාජීය වටිනාකම් පවතින බව ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇත.

පාසල් කාලය තුළ දී ක්‍රීඩාවක නිරත වන විට පන්ති කාමරයෙන් ලබන ශාස්ත්‍රීය දැනුමට අමතරව තවත් බොහෝ අත්දැකීම් ඔබගේ ජීවිතයට ළඟා කර ගත හැකි වේ. විශේෂයෙන් ම පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු උසස් අධ්‍යාපනයට හෝ රැකියාවකට ගිය පසු ක්‍රීඩාව තුළින් ලැබුණු අත්දැකීම් ඔබට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

එසේ ඔබට ලැබෙන යහපත් ගුණාංග කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

- ක්‍රියාශීලී බව
- සුහදශීලී බව
- සංවිධාන ශක්තිය
- තීරණ ගැනීමේ හැකියාව

■ ගැටලු නිරාකරණය කිරීමේ හැකියාව
■ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ගොඩ නගා ගැනීමේ හැකියාව
■ චිත්තවේග පාලන හැකියාව
■ නායකත්ව හැකියාව
■ අනුගාමිකත්ව හැකියාව
■ අනුවේදනය



18.2 රූපය - සුහදශීලී බව

ක්‍රියාකාරකම

8 ශ්‍රේණියේ දී ඔබ ඉගෙනගෙන ඇති අනුක්‍රීඩාවක් මතකයට නගා ගන්න. මිතුරන් සමග එහි නිරත වන්න. එම ක්‍රීඩාවේ යෙදීමෙන් ඔබේ ජීවිතයට එක් කර ගත හැකි වටිනාකම් ලැයිස්තු ගත කරන්න.

ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස යහපත් සම්බන්ධතා පවත්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී ඔබට සමාජයේ විවිධ පාර්ශ්ව සමග කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. යම් යම් අවස්ථාවල දී කණ්ඩායමේ සිටින අනෙක් සාමාජිකයින්ගේ එකමුතු බව, සහයෝගය නොලැබුණු විට විවිධ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

තම ප්‍රතිවාදීන් සමග ගැටුම් ඇති කර ගැනීම, විනිසුරුවන් සමග බහින්බස් වීම, නරඹන්නන් විසින් ක්‍රීඩකයන් වෙත ගල්, බෝතල් වැනි ද්‍රව්‍යවලින් දමා ගැසීම ආදී දෑ රූපවාහිනියෙන් ඔබ දැක තිබෙන්නට පුළුවන. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී මෙවැනි ගැටුම් ඇති නොවීමට අපි වගබලා ගත යුතු වෙමු.

ඒ සඳහා කණ්ඩායම් සාමාජිකයින් සමග, ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග, විනිසුරුවන් සමග, නරඹන්නන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග පවතී.

කණ්ඩායම් සමාජිකයින් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

ක්‍රීඩා කණ්ඩායමකට එම කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් සහ පුහුණුකරුවෝ ඇතුළත් වෙති. බොහෝ කණ්ඩායම් ක්‍රීඩාවල ජයග්‍රහණය රඳා පවතින්නේ කණ්ඩායම් සාමාජිකයින්ගේ දක්ෂතාව, කැපවීම හා කණ්ඩායම් හැඟීම මත වේ.



18.3 රූපය - කණ්ඩායමක් ලෙස කටයුතු කිරීම

ඒ සඳහා පහත ගුණාංග අප තුළ වර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

- උද්‍යෝගයෙන්, කැපවීමෙන් හා සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායමේ විවිධ කාර්යයන් සඳහා උනන්දුවෙන් සහභාගී වීම
- එකිනෙකාගේ අඩු පාඩු විවේචනය කිරීම හා උපහාසයට ලක් කිරීමෙන් වැළකීම
- අන් ක්‍රීඩකයින් පිළිබඳ පැමිණිලි කිරීම්වලින් වැළකීම
- සාමාජිකයින්ට උදව් කිරීම
- නියමිත පරිදි පුහුණුවීම්වල යෙදීම
- පුහුණුකරුවන්ට අවනත වීම හා ගරු කිරීම
- නායකත්වයට ගෞරව කිරීම
- අන්‍ය මත ඉවසීම
- නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීම

ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

ක්‍රීඩාවේ යෙදීමේ දී ප්‍රතිමල්ලවයන් ලෙස සැලකෙන්නේ අදාළ වයස් සීමාවේ ම තරග කිරීමට පැමිණෙන ප්‍රතිවිරුද්ධ පිල යි. ප්‍රතිවිරුද්ධ පිල කිසි කලෙකත් විරුද්ධවාදීහු නොවෙති.



18.4 රූපය - ප්‍රතිවාදීන් සමග සුහදව කටයුතු කිරීම

ප්‍රතිමල්ලවයන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පහත සඳහන් ගුණාංග වර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

- ප්‍රතිමල්ලවයන්ගේ සුවිශේෂී දක්ෂතා ඇගයීම හා ප්‍රශංසා කිරීම
- ප්‍රතිමල්ලවයන්ගේ නීති උල්ලංඝනය කිරීම් ආචාරශීලීව පෙන්වා දීම
- ජයග්‍රහණයේ දී අනවශ්‍ය ලෙස උදම් නොවීම හා පරාජයේ දී නිදහසට කරුණු දැක්වීම ආදියෙන් වැළකීම
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩකයින්ට සිදුවන අනතුරු හා හදිසි අවස්ථාවලදී උදව් කිරීම
- ජය පරාජය කුමක් වුව ද ප්‍රතිවාදීන් සමග සුහදව කටයුතු කර සමු ගැනීම
- ප්‍රතිවාදීන්ගේ අඩුපාඩු හා ආර්ථික දුෂ්කරතා සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
- නුසුදුසු හා උපහාසාත්මක යෙදුම් භාවිත නොකිරීම

විනිසුරුවන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී වර්ධනය කර ගත යුතු ගුණාංග

ක්‍රීඩාව නීති රීතිවලට අනුව නියමිත පරිදි පැවැත්වීමටත්, ජය හෝ පරාජය පිළිබඳ තීරණ ලබා ගැනීමටත් සහාය වන්නේ විනිසුරුවන් ය.

විනිසුරුවන් සමඟ කටයුතු කිරීමේ දී පහත සඳහන් ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු වේ.

- විනිශ්චයට ගරු කිරීම
- විනිසුරුවන්ගේ තීරණ පිළිබඳ ඍජුව ප්‍රශ්න කිරීමෙන් වැළකීම
- විරෝධයක් වේනොත් එය නීත්‍යනුකූලව ඉදිරිපත් කිරීම
- විනිසුරුවන්ගෙන් සිදු වන අත් වැරදි සමච්චලයට ලක් නොකිරීම
- විනිසුරුවන් සමඟ බහින් බස් වීමෙන් වැළකීම
- විනිසුරුවන් සමඟ තර්ක කිරීමෙන් වැළකීම
- තරග අවසානයේ දී ආචාරශීලීව ඔවුන්ගෙන් සමු ගැනීම

නරඹන්නන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග

ක්‍රීඩා තරග නැරඹීම සඳහා විවිධ ගුණාංගවලින් යුක්ත පුද්ගලයෝ පැමිණෙති. එසේ ම ඔවුන් ප්‍රතිචාර දක්වන ආකාර විවිධ වේ.



18.5 රූපය - නරඹන්නන්

නරඹන්නන් සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීමට පහත සඳහන් ගුණාංග වර්ධනය කරගත යුතු වේ.

- නරඹන්නන්ගේ උසුළු විසුළුවලට ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම
- නරඹන්නන්ගේ යහපත් ප්‍රතිචාර අගය කිරීම
- නරඹන්නන් සමඟ සුහදව කටයුතු කිරීම
- නරඹන්නන් සමඟ ගැටුම් ඇති කර නොගැනීම
- නරඹන්නන්ගෙන් නීත්‍යනුකූල නොවන උපකාර නොගැනීම

ක්‍රීඩා තරග නරඹන්නන් තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

නරඹන්නන් ද ක්‍රීඩකයින්ගේ හා ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය රැකෙන ලෙස කටයුතු කළ යුතු ය. අන්තර්ජාතික මට්ටමින් යම් යම් ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වෙන අවස්ථාවල නරඹන්නන් ප්‍රකෝපකාරී ලෙස හැසිරෙන අවස්ථා විද්‍යුත් මාධ්‍ය මඟින් ඔබ දැක ඇත. නීති විරෝධීව කටයුතු කරන පුද්ගලයින් හට පරිපාලන ආයතන මඟින් දඬුවම් ලැබෙන හෙයින් නරඹන්නන් ඒ බව දැන සිටීම වැදගත් වේ.

තරග නරඹන්නකු තුළ පහත ගුණාංග තිබිය යුතු වේ.

- ජය හා පරාජය යන දෙකෙහිදී ම ක්‍රීඩකයන් ධෛර්යවත් කිරීම
- ක්‍රීඩකයින්ට සමච්චල් කිරීම, අවමන් කිරීම, හිරිහැර කිරීම් ආදියෙන් වැළකීම
- සියලු කණ්ඩායම්වල ක්‍රීඩකයින් සමසේ ඇගයීම හා උනන්දු කරවීම
- අසභ්‍ය වචන, පරුෂ වචන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම
- ක්‍රීඩාවට බාධාවන අයුරින් ඝෝෂා නොකිරීම
- ක්‍රීඩා පරිශ්‍රවල මත් පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි භාවිතයෙන් වැළකීම

ඉහත සඳහන් ගුණාංග පුරුදු පුහුණු වීමෙන් ඔබ ක්‍රීඩකත්වය හා බැඳුණු සමාජීය ලක්ෂණ සංවර්ධනය කර ගත් පුද්ගලයෙකු වේ. එවිට අප ජීවත් වන සමාජය තුළ පවතින නීති රීති, සිරිත් විරිත්, සාරධර්ම හා සමාජ සම්මත අනුගමනය කරමින් සමාජයට අනුගත වීම ඔබට පහසු වේ.

ඒ අනුව ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම සංවර්ධනය කරගත් පුද්ගලයා සමාජයේ දී ද කැපී පෙනෙන ගුණ ගරුක ආචාරශීලී පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ.

සාරාංශය

ක්‍රීඩා නීති රීති හා ආචාර ධර්ම මගින් ක්‍රීඩාවේ ගෞරවයත්, ක්‍රීඩකයින්ට සාධාරණයත්, ආරක්ෂාවත් ලබා ගත හැකි වේ.

ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ඔබට විවිධ පුද්ගලයන් සමඟ කටයුතු කිරීමට සිදු වේ. මේ නිසා සමාජයේ දී විවිධ කණ්ඩායම්, විවිධ පාර්ශ්ව සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට ක්‍රීඩාව තුළින් ලබා ගන්නා චර්යාමය වෙනස්කම් උදව් වේ.

ක්‍රීඩාවේ දී තම කණ්ඩායම සමඟ, ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟ, විනිසුරුවන් සමග හා නරඹන්නන් සමග කටයුතු කිරීමේ දී උසස් ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග පවත්වා ගත යුතු වේ.



අභ්‍යාස

1. ක්‍රීඩාවක නිරත වීමෙන් ඔබගේ ජීවිතයට එක් කර ගත හැකි යහපත් ගුණාංග මොනවාද?
2. ක්‍රීඩකයෙකු පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු රැකියාවකට යොමු වූ විට ඔහුගේ කාර්යයන් ඉතා සාර්ථකව පහසුවෙන් කිරීමට හේතු වන, ඔහු හෝ ඇය තුළ වර්ධනය වන නිපුණතා මොනවාද?
3. ක්‍රීඩකයෙකු ලෙස තම කණ්ඩායම සමඟත්, ප්‍රතිමල්ලවයන් සමඟත් විනිසුරුවන් සමගත් නරඹන්නන් සමගත් කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වා ගත යුතු ගුණාංග වෙන වෙන ම වගු ගත කරන්න.
4. ක්‍රීඩා තරගයක් නැරඹීමේ දී ඔබ පවත්වා ගත යුතු යහපත් ගුණාංග සඳහන් කරන්න.

19 මනෝසමාජීය යෝග්‍යතාව දියුණු කරමු

ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවන්හි දී අපට විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. ලෙඩ දුක්, විභාග, රැකියා අහිමි වීම් වැනි පෞද්ගලික අභියෝග මෙන් ම ස්වාභාවික විපත්, යුධමය තත්ව වැනි මුළු සමාජයට ම බලපාන අභියෝගවලට ද සමහර විට අපට මුහුණ දීමට සිදු විය හැකි ය. මේ අවස්ථාවන්හි දී සාර්ථකව එම අභියෝග ජය ගැනීමට ශාරීරික යෝග්‍යතාව මෙන් ම මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව ද වැදගත් වේ. බුද්ධිමත් තීරණ ගැනීමටත්, නොසැලී බාධකවලට මුහුණ දීමටත්, තම අත්දැකීම් ඵලදායී ලෙස ස්ථානෝචිතව යොදා ගැනීමටත් මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව ඉවහල් වේ.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී අපි චිත්තවේග සමබරතාව, සහකම්පනය, ඵලදායී සන්නිවේදනය යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා වැනි මානසික සහ සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා හේතු වන ගුණාංග හා නිපුණතා පිළිබඳව හැදෑරුවෙමු.

මේ පාඩමේ දී අපි මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව සඳහා උපකාරී වන තවත් නිපුණතා කිහිපයක් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමු.

නිර්මාණශීලී හා ගවේෂණාත්මක චින්තන හැකියාව

ජීවිතයේ සමහර අවස්ථාවන්ට මුහුණ පෑමේ දී ඉක්මනින් තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. එම අවස්ථාවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නිර්මාණශීලී චින්තනය, ගවේෂණාත්මක චින්තනය වැනි කුසලතා වැදගත් වේ.

ගවේශණාත්මකව හා නිර්මාණශීලීව සිතීමේ හැකියාව යනු තම දැනුම හා නිර්මාණශීලී හැකියාවන් උපයෝගී කර ගෙන සාමාන්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කරන විකල්පයන්ට වඩා වෙනස් හා අලුත් විසඳුම් පිළිබඳව සිතීමේ හැකියාවයි.

විවිධ ක්ෂේත්‍ර අලලා ලියැවී ඇති පොත් පත් කියවීම, ඉගෙන ගන්නා කරුණු පිළිබඳව තර්කානුකූලව සිතීම, මනස ක්‍රියාකාරී කරවන චෙස්, දාම් වැනි ක්‍රීඩාවල යෙදීමෙන් ඔබට මෙම චින්තන හැකියා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.



19.1 රූපය - චෙස් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම

පාසල් ඇරී සවස් යාමයේ නලිදු නිපුන් හමු වීමට ඔහුගේ නිවසට ගියා. වෙල් එළියේ ඇවිද රස විඳින්නට දෙදෙනා ම කතා වුණා. නලිඳු වත්තේ වැටී තිබුණු උණ බට කැබැල්ලක් අහුලා ගත්තේ නිකමට වගේ. මහ නියරට එගොඩ වෙන්නට තිබෙන තැන ඇළේ වතුර පාර සැර බව දෙදෙනා ම දුටුවා.

'මෙතන වැඩිය ගැඹුරු නෑ. බැහැලා යන්න පුළුවනි' නිපුන් කිව්වා.

'ඒ වුණාට කොච්චර ගැඹුරුද කියලා අපි දන්නේ නෑනේ', නලිදු එසේ කියා අයිනේ සිට උණ බටය පරිස්සමින් ඇළේ සිටුවා ගැඹුර බැලුවා.

'අඩි තුනක් විතර ගැඹුරුයි. වතුර පාර සැර නිසා අපි දෙන්නා ගහගෙන යන්න පුළුවන්. පහළට ඇවිදලා පටු තැනකින් එහා පැත්තට පනිමු', ඔහු යෝජනා කළා.

පටු තැනක් සොයා ගෙන නලිදු එහා වේල්ලට උණ බටය තියා පැන්නා. නිපුන්ට උණ බටය දිගු කර ඒ ආධාරයෙන් ඔහුවත් කරදරයක් නැතිව මෙහා පැත්තට ගත්තා.

ඉදිරියෙන් ගමන් කළ නලිදු තණකොළ වැවී ඇති තැන්වල උණ බටය බිමට ගසා තණකොළ පීරමින් ගමන් කළා. එක් තැනකදී සර්පයෙක් සර සර ගා ඇදී ගිය හැටි දෙන්නා ම දුටුවා.

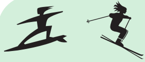
ඇළේ එහා කොනින් ආපසු ගොඩ වූ ඔවුන් දෙදෙනා දුටුවේ ගෙඩි පිරී ඇති අඹ ගසක්. ඒත් ගහට නගින්න අමාරුයි. කඩන්නත් උස මදි. හරියට එල්ලය බලා නලිදු උණ බටයෙන් අඹ අත්තට ගැහුවා. අඹ ගෙඩි හතර පහක් බිම වැටුණා. දෙන්නා ම රස කර අඹ කෑවා.

උණ බටයේ අන්තිම ප්‍රයෝජනය අත් වුණේ එහා ගෙදර ටොමියා බුරා පැන්න විට යි. ටොමියා කාටත් බුරා සපා කන නපුරු සතෙක්. නලිදු උණ බටය තර්ජනාත්මකව හරස් කර උළුක් කළා. නැන්ද ඇවිත් ටොමියා බැඳ දැම්මා.

'මේක නම් හරි මැජික් උණ බටයක්. අනේ මට මේක දෙන්න', නිපුන් කිව්වා.

'මේකේ කිසි මැජික් බලයක් නෑ. තැනට සුදුසු විදියට පාවිච්චි කළ නිසයි මේක අපිට ප්‍රයෝජනවත් වුණේ', නලිදු සිනාමුසුව පැවසුවා.

සරල උපාංගයක් වන උණ බටයක් ස්ථානෝචිතව සිතා බලා විවිධ කාර්යයන් සඳහා උපකාරී කර ගැනීමෙන් ළමුන් දෙදෙනා අනතුරු කිහිපයක් ම වළක්වා ගත් අයුරු හා එම අත්දැකීම රසවත් කර ගත් අයුරු ඉහත උදහරණයෙන් පැහැදිලි වේ.



ක්‍රියාකාරකම

කතාවේ දී ළමුන් දෙදෙනා මුහුණ දුන් අභියෝග ජය ගැනීමට තම දැනුම, විමසිලිමත් බව හා නිර්මාණාත්මක හැකියාවන් උපයෝගී කර ගත් අයුරු පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

ගැටලු සාර්ථකව විසඳා ගැනීමේ හැකියාව

නිරෝධ හා රුවන්ගි පාසල් ඇරී ගෙදර එන විට ගෙදර කලබලයක් බව දුටුවා.

'තාත්තාට අසනීප වෙලා ඉස්පිරිතාලේ නැවැත්තුවා. තාත්තා ගැන බලන්න මට නිතර ම මේ දවස් ටිකේ ඉස්පිරිතාලේ යන්න වෙනවා. ඔය දෙන්නා ගැන බලන්නේ කොහොමද?' අම්මා කිව්වේ ලොකු පීඩනයකින්.

'ඇයි අම්මා අපිට ටික දවසකට අත්තම්මාගේ හරි නැන්දගේ හරි ගෙදර නවතින්න පුළුවනි', නිරෝධ යොජනාවක් ගෙනාවා. 'හොඳ අදහස. ඒත් මේ දවස්වල වාර විභාගය නේද?', අම්මා ඇහුවා.

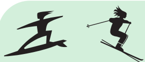
'අපි දිගට ම වැඩ කරලානේ තියෙන්නේ. අම්මා නැති වුණාට අපි වැඩ ටික හරියට කරගෙන යන්නම්. නොතේරෙන දේවල් අත්තම්මාගෙනුත් අහගන්න පුළුවන්', රුවන්ගි කිව්වා.

'එතකොට ඔයාගේ විනෝද චාරිකාවට මොකද කරන්නේ?, අම්මා රුවන්ගිගෙන් අහුවා.

'මේ වෙලාවේ අම්මාට ඒකට වියදම් කරන්න අමාරු වෙයි. ඇරත් එක්ක යන්න යි, එක්ක එන්න යි කවුරුවත් නෑ. ඒ නිසා මේ සැරේ නැතිව ඊළඟ සැරේ චාරිකාවට සහභාගී වෙන්නම්', රුවන්ගි කිව්වේ කල්පනාකාරීව.

'මම නංගිව බලා ගන්නම්. අපි රෙදි සෝදු ගන්නම්' නිරෝධ ද කිව්වා.

'හොඳයි අත්තම්මාගේ ගෙදර වැඩිය සුදුසු යි. මම අත්තම්මාට කතා කර ඔය දෙන්නාට ටික දවසකට එහේ නවතින්න පුළුවන්දැයි අහන්නම්. එතකම් අවශ්‍ය දේවල් ලෑස්ති කර ගන්න. මේ ප්‍රශ්නය විසඳා ගත්ත එක මට හරි සහනයක්', අම්මා කිව්වා.



ක්‍රියාකාරකම

කතාවේ දැක් වූ අය මුහුණ දුන් ගැටලු මොනවා ද? එම ගැටලු විසඳා ගැනීමට යොදා ගත් ක්‍රියාමාර්ග සහ එක් එක් පුද්ගලයා ගැටලු විසඳීමට දායක වූයේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න.

ඉහත සිදුවීමෙන් දක්වා ඇත්තේ කාටත් මුහුණ පාන්නට සිදු විය හැකි ගැටලු අවස්ථාවකි. පවුලේ සාමාජිකයින් සියලු දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව සාකච්ඡා කොට නිගමනයකට එළඹීමෙන් එම අවස්ථාවට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔවුන්ට හැකි විය.

මෙවැනි අනපේක්ෂිත ගැටලු ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල දී පැන නගී. එවැනි අවස්ථාවල දී මානසික කඩා වැටීමකට ලක් නොවී එළදයී ලෙස ගැටලු විසදා ගැනීමට පහත ක්‍රියාමාර්ග උපයෝගී කර ගත හැකි ය. ඉහත දක්වූ කතාවේ පුද්ගලයින් ද පහත ක්‍රියාමාර්ග අනුග මනය කළ ආකාරය පිළිබඳව සිතා බලන්න.



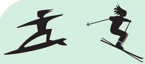
19.2 රූපය - ගැටලු විසඳීම

ගැටලුවක් පැන නැඟි විට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

1. ගැටලුව විසඳා ගත හැකියැයි ධනාත්මකව සිතීම
2. ගැටලුව කුමක්දැයි හොඳින් තේරුම් ගැනීම.
   - ගැටලුවට අදාළ සියලු තොරතුරු එක් රැස් කර ගැනීම මෙයට උපකාරී වේ.
3. විවිධ විසඳුම් පිළිබඳව නිර්මාණාත්මකව සිතීම.
   - මෙම විසඳුම් ලැයිස්තුව කොළයක ලිවීම වඩාත් පහසු වේ.
4. වඩාත් සුදුසු විසඳුමක් තෝරාගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීම.
   - එම විසඳුම සඳහා ඔබට උදව් ලබා ගත හැකි පුද්ගලයින් හා ඔබ සතු සම්පත් පිළිබඳවද විමසිලිමත් විය යුතු වේ.
5. විසඳුමක් මනසට නොනැගේනම් විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම.
6. ගැටලුව පවුලේ සියලු දෙනාට ම හෝ කණ්ඩායමක සියලු දෙනාට බලපාන කාරණයක් නම් එක් රැස් වී විසඳුම් සාකච්ඡා කිරීම. - මෙහි දී අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කළ යුතු ය. සමහර විට සියලු දෙනාට ම සතුටුදයක ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගැනීමට පෞද්ගලික කැප කිරීම් කිරීමට සිදු විය හැකි ය.

7. එක් විසඳුමක් සාර්ථක නොවුවහොත් අසාර්ථක වීමට හේතු සලකා බලා වෙනත් විසඳුමක් ක්‍රියාත්මක කිරීමට නැවතත් යොමු වීම.

යම් ගැටලුවක් සාර්ථකව විසඳා ගත් විට ඒ හා සමාන අර්බුදකාරී අවස්ථාවක් යළිත් පැන නැගි විට එය පූර්වාදර්ශයක් ලෙස යොදා ගත හැකි ය. ඇතැම් අය ගැටලු හමුවේ දී, මත්පැන් භාවිතය, ගැටුම් හා අමනාපකම් ඇති කර ගැනීම වැනි දේ මගින් ගැටලුව තව දුරටත් සංකීර්ණ කර ගනිති. මානසික ආතතියට පත් නොවී මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයට හානි නොවන පරිදි ගැටලු විසඳා ගැනීමේ හැකියාව වටිනා කුසලතාවකි.



ක්‍රියාකාරකම

පසුගිය සතිය තුළ දී ඔබ මුහුණ දුන් ගැටලු සහගත අවස්ථාවක් මතක් කරන්න. ඉහත දක් වූ පියවර අනුව එම ගැටලුව විසඳා ගත හැකි අයුරු කෙටියෙන් ලියා දක්වන්න. ඒ පිළිබඳව ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගෙන් ද අදහස් ලබා ගන්න.

වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීම

එදා පන්තිභාර ගුරුතුමිය අසනීප වී පාසල් පැමිණියේ නෑ. සිසුන් කෑ ගසමින් කලහකාරී ලෙස හැසිරෙන්නට පටන් ගත්තා. මලිදු පන්ති නායකයායි. කොපමණ කිව්වත් ළමයින් කෑ කෝ ගැසීම අඩු කරන්නේ නෑ. තව ටික වේලාවක් ගියහොත් එහා පන්තියේ ගුරුතුමාගෙන් දඬුවම් විඳින්නට වන බව නිසැකයි.

මලිදුට කදිම අදහසක් ආවා. 'හැමෝ ම ඉද ගන්න. අපි දැන් තරගයක් තියන්නයි යන්නේ. මේක දැනුම මිනුම තරගයක්. නිල්මිණියි, ඕදිතයි මුලසුන ගන්න. පන්තිය දෙකට බෙදී අපි ප්‍රශ්න අහමු. වැඩිපුර හරි උත්තර දෙන පැත්ත දිනුම්', මලිදු කිව්වා.

'හරි ෂෝක්'. හැමෝම හරි බරි ගැහී වාඩි වී තරගය පටන් ගත්තා. දැන් තරගය උණුසුම්ව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැමෝම අමාරු ප්‍රශ්න හිතනවා.

ටික වේලාවකින් විදුහල්පතිතුමා ඒ පැත්තෙන් ඇවිදගෙන යන ගමන් පන්තියට එබී බැලුවා. ගුරුවරයෙක් නොමැතිව නිශ්ශබ්දව ඉන්නා පන්තිය දුටු එතුමාට හරිම සතුටුයි. එදා හැමෝටම ප්‍රසංශා ලැබුණා.

ඉහත සිද්ධියේ දක් වූ ලෙස ට අප මෙන් ම සමාජයේ වෙනත් අය සම්බන්ධයෙන් ද යම් යම් අවස්ථාවල දී අපට තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. මෙහි දී අපගේ වගකීම පැහැර නොහැර කටයුතු කිරීම අපගේ යුතුකම යි.

මලිදු පන්ති නායකයා ලෙස වගකීමෙන් යුතුව නිවැරදි තීරණයක් ගත් නිසා සැමට ම යහපතක් සිදු විය. මෙහි දී එම තීරණය ගැනීමේ බලය තිබුණේ ඔහු සතුව යි. ඔහු පන්ති නායකයා ලෙස තම වගකීම පැහැර හැරියේ නම් සිසුන් සැමට දඬුවම් ලැබීමට ඉඩ තිබිණි. තීරණ ගැනීමට බලය ලත් පුද්ගලයෙකු එය පැහැර හැරීම සමාජයට හානිදායක වේ.



19.3 රූපය - තීරණ ගැනීම

ස්ථානෝචිත ලෙස, තම අත්දැකීම් අනුසාරයෙන්, වගකීමකින් යුතුව තීරණ ගැනීම තමාගේත් අන් අයගේත් යහපැවැත්මට උපකාරී වේ.

ක්‍රියාකාරකම

හදිසියේ වැඩිහිටියෙකු නොමැතිව ඔබට තනිව ම නිවසේ හවස් වරුවක් ගත කිරීමට සිදු වුණා යැයි සිතන්න. ඔබේ යහළුවෙකු නිවසට විත් පිට්ටනියට ගොස් සෙල්ලම් කිරීමට යෝජනා කළ විට වගකීමෙන් ක්‍රියා කළ හැකි ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

ආතතියට නිසි ලෙස මුහුණ දීම

විවිධ අවස්ථාවන්හි දී අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට අප තුළ ආතතියක් ඇති විය හැකි ය. ආතතිය යනු අභියෝගාත්මක අවස්ථාවල දී මානසිකව හා ශාරීරිකව අප තුළ හට ගන්නා ප්‍රතිචාරය යි.

පාසල් යාමට ප්‍රමාද වීම, රෝගී වීම, විභාගයකට මුහුණ දීමට සිදු වීම, මිතුරෙකුගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම, පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ අභාවය වැනි විවිධාකාර තත්ව විවිධ තීව්‍රතාවකින් යුතුව අප තුළ ආතතියක් ඇති කළ හැකි ය.

අප තුළ තරමක ආතතියක් ඇති වීම මගින් කලට වේලාවට යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීමට හෝ යම් අභියෝගයකට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපි යොමු වෙමු.

වසර මැද වාර පරීක්ෂණයට තව ඇත්තේ දින කිහිපයකි. පාසල පටන් ගන්නා තුරු පන්තියේ එක් රැස් වූ හැමෝම කතා කරන්නේ ඒ ගැන යි.

නිසාම් මුහුණ ඇඹුල් කරගෙන මේසය මත හිස තබා ගෙන සිටිනු මාධවන් දුටුවා. 'මොකද නිසාම්, හිසරදක්වත්ද?'

'නෑ. මම ඊයේ නිදා ගත්තේ පැය කීපයක් විතරයි. මුළු රෑම පාඩම් කළා. පාඩම් කරන්න තියන පොත් කන්ද දැක්කාම මට බය හිතෙනවා. එතකොට මොකවත් කරන්න හිතෙන්නේ නෑ.' නිසාම් කිව්වා. 'පහුගිය දවස් ටිකේ රූපවාහිනිය බලන්නෙත් නැතුව, සෙල්ලම් කරන්නෙත් නැතුව පාඩම් කළා. ඒත් පහුවදා මොකවත් මතක නෑ.'

'ඇයි ඔයා පාඩම් ඉවර කරන්න ඔච්චර පරක්කු වුණේ? මම නම් ගුරුතුමිය එදිනෙදා දෙන වැඩ ටික ඉවර කළා. ඒකෙන් හොඳ දැනුමක් ආවා. මාසයක් විතර කල් තියලා කාල සටහනක් හදාගෙන පාඩම් නැවත මතක් කරගන්න පටන් ගත්තා. මම නම් කතන්දර පොත් කියවන එක නතර කළේ නෑ. බැඩ්මින්ටන් තරගාවලියටත් හෙට සහභාගි වෙන්නයි හිතාගෙන ඉන්නේ.' මාධවන් කිව්වා.

'අනේ ඔච්චර මහන්සි වෙන්නේ මොකටද? මට නම් කිසිම වැඩක් කරන්න බැරි වුණා. දැන් කරලා වැඩකුත් නෑ. ඒ නිසා මම නම් දැන් පාඩම් කරන්න පටන් ගන්නේ නෑ. පන්තියේ අන්තිමයා වුණත් මට කමක් නෑ.' මේ කතාව අහගෙන හිටිය සමන් කිව්වා.

'වෙනියා වැදගත් දෙයක් නෙමේ. ඉගෙන ගත යුතු දේවල් හරි හැටි ධාරණය වෙලා තියෙනවාද කියලා පරික්ෂා කර බලන්නයි වාර විභාගය තියෙන්නේ,' මාධවන් කිව්වා. 'නිසාම් ඔයා නිදි වරා ගෙන පාඩම් කිරීමෙන් වැඩක් නෑ. කරුණු මතකයේ රැඳෙන්න ප්‍රමාණවත් නින්දත් හරි වැදගත්. අද කාලසටහනක් හදලා ඉතුරු දවස් ටිකේ කළ හැකි වැඩ ටික ඉවර කර ගන්න. සෙල්ලම් කරන්නත්, විවේක ගන්නත් වෙලාවක් ඒකට ඇතුළු කරන්න අමතක කරන්න එපා.' මාධවන් නිසාම්ට උපදෙස් දුන්නා.

'පාඩම් ගොඩ ගැහිලා තියෙන කොට මට මොනවත්ම කරන්න හිතෙන්නේ නෑ. ඒ වේලාවට මොකද කරන්නේ?' නිසාම් ඇහුවා.

'ඒ වගේ වෙලාවට සිංදුවක් අහලා හරි, කවුරුහරි එක්ක කතා කරලා හරි මනස ටිකක් සන්සුන් කරගෙන ආපසු ටික වෙලාවකින් පාඩම් කරන්න පටන් ගන්න. ඒ වගේ වෙලාවට ඔයා කැමති විෂයක් පාඩම් කරන්න. උදේට වගේ ඔයා කඩිසරකමින් ඉන්න වෙලාවට අමාරු විෂයක් පාඩම් කරන්න.' මාධවන් කිව්වා.

ඉහත දැක්වූ කතාවේ නිසාම් කලට වේලාවට පාඩම් කටයුතු අවසන් කර නොතිබූ නිසා දැඩි ආතතියකට පත් වී ඇති අයුරු ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇති. ආතතිය වැඩිකම නිසා ම ඔහුට කළ හැකි වැඩ කොටස අවසන් කිරීමට ද අපහසු වී ඇත. මෙසේ ආතතිය යම් මට්ටමකට වඩා ඉහළ ගිය විට කාර්යක්ෂමතාව අඩු වී අසාර්ථකත්වය ගෙන දෙයි.

කිසිදු ආතතියක් නොදැනෙන, අලස, උදාසීන ළමයෙකු ද විභාගය සඳහා සූදානම් වන්නේ නැත. එම කතාවේ සමන් ඊට උදාහරණයකි. එනම් යම් තරමක ආතතියක් ඇති වීම ද අප එම අභියෝගයට මුහුණ දීම සඳහා යොමු කරයි.

විභාගය අභියෝගයක් ලෙස දකින, හොඳ ප්‍රතිඵල අපේක්ෂා කරන මාධවන් කල් තියා

පාඩම් කර සූදානම් වී ඇති බව ඔබ දකින්නට ඇති. ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීම සම්බන්ධයෙන් ඔහු නිසාම්ට දුන් උපදෙස් ඉතා වැදගත්ය. කාල සටහනක් අනුව වැඩ කර තමාට ඇති කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම ද, සැලසුමකට අනුව කටයුතු කිරීම ද සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. නිසි පරිදි විවේකය ගත කිරීම ද ආතතිය අඩු කර ගැනීමට වැදගත් ය. ක්‍රීඩාවල යෙදීම හා ප්‍රමාණවත් නින්ද ද ආතතිය අඩු කර ගැනීමට හා මතක ශක්තිය වැඩි කර ගැනීමට වැදගත් වේ.



19.4 රූපය - අභියෝගවලට සූදානම් වීම

ආතතියට සාර්ථකව මුහුණ දීමට උපකාරී වන යහ පුරුදු

1. කාලය මනා ලෙස කළමනාකරණය කිරීම
2. ගැටලු හඳුනා ගෙන නිසි පිළියම් යෙදීම
3. අභියෝග සඳහා පෙර සූදානම
4. නිතිපතා ව්‍යායාම කිරීම
5. නිසි විවේකය හා නින්දක් ලබා ගැනීම
6. විනෝදාංශයක යෙදීම
7. ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම
8. භාවනා කිරීම වැනි සිත සන්සුන් කර ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම

ඉහත දක්වූ කුසලතාවන් සියල්ල ම එකිනෙක අතර සම්බන්ධතාවක් ඇති මානසික හා සමාජීය අංශයන්හි දියුණුවට හේතු වන හැකියාවන් වේ. එක් කුසලතාවක් වර්ධනය කර ගැනීම අනෙකුත් හැකියාවන්වල දියුණුවට හේතු වේ. මෙම කුසලතාවන් වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් සාර්ථකත්වය ළඟා කර ගත හැකි ය.

සාරාංශය

මානසික හා සමාජීය යහ පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන කුසලතා අප තුළ වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අපට හැකි වේ.

නිර්මාණශීලී හා ගවේෂණාත්මක චින්තන හැකියාව යනු යම් අවස්ථාවක් නිරීක්ෂණය කර, ඊට බලපාන සාධක අවබෝධ කර ගෙන, තම දැනුම හා නිර්මාණශීලීත්වය උපයෝගී කර ගෙන, විවිධ හා නවතම විකල්පයන් ඉදිරිපත් කිරීමේ හා ඉක්මනින් සුදුසු ක්‍රියාමාර්ගයක් තෝරාගෙන ක්‍රියාවට නැංවීමේ හැකියාව යි.

ගැටලු සාර්ථකව විසඳා ගැනීමේ හැකියාව පුද්ගලයාගේ හෝ කණ්ඩායමේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. මෙහි දී සියල්ලන්ගේ සහභාගිත්වය, සාකච්ඡා මාර්ගයෙන් විසඳුමකට එළඹීම හා අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම වැදගත් වේ.

තම වගකීම් පැහැර නොහැර කටයුතු කිරීමත්, වගකීමෙන් යුතුව නිවැරදි තීරණ ගැනීමත් තුළින් තමාට මෙන් ම සමාජයට ද යහපතක් සිදු වේ.

ආතතිය යනු අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට අප තුළ ඇති වන මානසික හා ශාරීරික ප්‍රතිචාරය යි. දැඩි ආතතිය අසාර්ථකත්වයට හේතු වේ. පෙර සූදානම, සංවිධානාත්මක බව හා කාල කළමනාකරණය වැනි ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කිරීමෙන් ආතතිය අවම කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. ඉක්මනින් තීරණයක් ගැනීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවක දී වඩාත් දී වැදගත් වන, ඔබ තුළ තිබිය යුතු චින්තන හැකියා මොනවාද?
2. ගැටලුවකට මුහුණ දුන් විට එය සාර්ථකව විසඳා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ග පහක් දක්වන්න.
3. පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් ඔබ තුළ ආතතියක් ඇති විය හැකි අවස්ථා තුනක් දක්වන්න.
4. ඉහත ඔබ දැක් වූ එක් අවස්ථාවක් උදාහරණයක් ලෙස ගෙන එම ආතතිය අවම කර ගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි පියවර ලැයිස්තුගත කරන්න.

20

ස්ත්‍රී පුරුෂභාවයේ වගකීම් හඳුනා ගනිමු

ප්‍රජනනය මගින් තම වර්ගයා බෝ කිරීම සෑම සත්වයකුගේ ම ලක්ෂණයකි. එසේ නව ජීවීන් බිහි කිරීමට ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධති සැකසී ඇත. ළමා වියේ සිට නව යොවුන් වියට පිවිසීමේ දී ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීමත් සමඟ ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ පහළ වේ. වයස අවුරුදු 14ට ආසන්නව ඇති ඔබේ හෝ ඔබේ මිතුරු මිතුරියන් තුළින් ද මෙම ලක්ෂණ දැන් ඉස්මතු වී පෙනෙන්නට ඉඩ ඇත. මෙසේ නව යොවුන් වියට මුහුණ දෙන ඔබ මිථ්‍යා මතවලින් වැළකී ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීම පිළිබඳ අවබෝධ කර ගත යුතු ය.

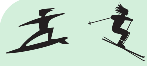
7 හා 8 ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිවල ව්‍යුහයන් හා ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳව හදාරා ඇත. ආර්තව චක්‍රය මගින් ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ගැබ් ගැනීමකට සූදානම් වන අයුරු හා පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය පිළිසිඳ ගැනීමකට දායක වන අයුරු ඉහත ශ්‍රේණිවල දී හඳුන්වා දෙන ලදී.

මෙම පාඩමේ දී අපි තව දුරටත් ලිංගිකත්වය, යහපත් ලිංගික චර්යා හා ලිංගිකත්වය අනුව සමාජ හැඩගැසීම යන කරුණු පිළිබඳව ඉගෙන ගනිමු.

ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය (Gender)

යම් බිළිඳෙකු ගැහැණු හෝ පිරිමි දරුවෙකු බව හඳුනා ගන්නේ ලිංගේන්ද්‍රිය මගිනි. මව හා පියාගෙන් උරුම වූ ජාන හා හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව ලිංගේන්ද්‍රිය නිර්මාණය වේ. එමගින් **ජීව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය (Biological gender)** තීරණය වේ.

වැඩීමත් සමඟ දරුවා හදා වඩා ගන්නා පරිසරය අනුව දෙ ආකාරයක හැසිරීම් රටා හා වගකීම් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයට පැවරීමේ සංස්කෘතියක් සමාජය විසින් ගොඩ නගා ගෙන ඇත. උදාහරණ වශයෙන් ගැහැණු හා පිරිමි ලෙස ඇඳුම් මෝස්තර දෙවිදියක් ද ගැහැණු හා පිරිමි සෙල්ලම් බඩු ලෙස බෙදීමක් ද සමාජයේ ඇත. සමාජීය වශයෙන් සම්මත කර ගෙන ඇති පරිදි ස්ත්‍රීන්ට හා පුරුෂයන්ට පැවරෙන වගකීම්, කාර්යයන්, භූමිකා යනාදිය **ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය (Social concept of gender)** ලෙස හැඳින්වේ. මෙම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තීරණය කිරීම සඳහා ආර්ථික තත්වය, සංස්කෘතිය, ආගම හා දේශපාලනය යන සාධක හේතු වේ. දෙමාපිය අනුකරණයෙන් හා කුඩා කල සිට දෙමාපියන් අන්දවන ඇඳුම් හා ලබා දෙන සෙල්ලම් බඩු යනාදියෙන් තමන් ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු ලෙස අනන්‍යතාවක් අප තුළ ඇති වී ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අපි අනුගත වෙමු.



ක්‍රියාකාරකම

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අනුව ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශවය අතර ශ්‍රී ලංකාවේ දක්නට ඇති සමාජීය වෙනස්කම් සාකච්ඡා කරන්න.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අනුව වෙනස්කම් දැකිය හැකි අවස්ථා

1. රැකියා
2. හැසිරීම් රටා
3. ගැහැණු අයට කළ හැකි දේ හා පිරිමි අයට කළ හැකි දේ
4. ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයන්ට සමාජයේ හා පවුල තුළ හිමි වන ස්ථානය
5. ගැහැණු හා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයන්ට පවුල තුළ ඇති වගකීම්
6. ඇඳුම් මෝස්තර
7. සෙල්ලම් භාණ්ඩ





20.1 රූපය - ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය අනුව සෙල්ලම් බඩු වර්ගීකරණය

එදා සෙනලි පාසල් ඇරී ගෙදර එන විට තාත්තා කුස්සියේ උයනවා. 'අත්තම්මාට අසනීප නිසා අම්මා ඒ ගැන බලන්න ගියා. අද මම තමා ගෙදර වැඩ බලා ගන්නේ', තාත්තා කිව්වා. සෙනලි තාත්තාට උයා අස් කරන්න උදව් කළා. දෙදෙනා ම එකතු වී රෙදි ටික සෝදා දැම්මා. තව ටික වේලාවකින් පාසල් ඇරී අයියාත් ගෙදර ආවා. ඔහු, ගේ අතු ගෑවා. වේලුණු ඇඳුම් ටික නවා අස් කර දැම්මා.

හවස් වෙලා අම්මා මහන්සි පාටින් ගෙදර ආවා. තාත්තා සාදා දුන් උණු තේ කෝප්පය අම්මා රස කර බිව්වා. 'මම නැති වුණාට මේ ගෙදර වැඩ ටික හොඳට කෙරිලා තියෙන්නේ', අම්මා සිනාමුසු මුහුණින් කිව්වා.

අතීතයේ සිට, සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ නිවසේ කටයුතු, ඉවුම් පිහුම් හා දරුවන් රැකබලා ගැනීමේ කාර්යය ගෘහණිය විසින් සිදු කරනු ලැබේ. රැකියාවක නිරත වන පුරුෂයා මුදල් ඉපයීමේ හා අනෙකුත් කටයුතුවල වගකීම දරයි.

වර්තමානයේ දී සමාජය සංකීර්ණ වීමත් සමඟ බොහෝ නිවෙස්වල මව හා පියා දෙදෙනා ම රැකියාවල නියුතු වෙති. ඒ නිසා ඉහත වෙනස්කම් දැන් ටිකින් ටික අඩුවන ප්‍රවණතාවක් දක්නට ඇත. කාලය හා පහසුව අනුව වෙනසක් නොමැතිව වගකීම් බෙදාගෙන මව හා පියා දෙදෙනා කටයුතු කරන නිවෙස් බොහෝ ය.

ඉහත සිදුවීමේ දැක්වූ පරිදි අවස්ථාවට සුදුසු ලෙස ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් නොමැතිව කටයුතු කිරීමෙන් නිවස තුළ වගකීම් සාධාරණව බෙදී ගොස් පවුලේ කටයුතු සාර්ථක වේ. 'ගැහැණු වැඩ' හෝ 'පිරිමි වැඩ' ලෙස භේදයක් නොමැතිව මෙලෙස සමානව වගකීම් බෙදාගෙන කටයුතු කිරීම පවුලේ සියලු දෙනාගේ ම යහපතට හේතු වේ. ඔබ ද නිවසේ දී හා පාසලේ දී එසේ කටයුතු කිරීමට පුරුදු වන්න.



20.2 රූපය - ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව කටයුතු කිරීම

ක්‍රියාකාරකම

ඉහත උදාහරණයේ ස්ත්‍රී, පුරුෂ සමාජ භේදයක් හෝ වැඩිහිටි, කුඩා භේදයක් නොමැතිව එම පවුලේ සාමාජිකයින් ක්‍රියා කළ ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

සමාජය විසින් නිර්මාණය කර ගනු ලැබූ ඉහත ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය පිළිබඳව අනවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම නිසා විවිධ ගැටුම්කාරී හා පීඩාකාරී තත්ව ද උද්ගත වී ඇත.

කාන්තා හා ළමා හිංසනය, කාන්තාවන් නිවස තුළ සිරගත වීම, දරුවන්ට අධ්‍යාපනය අහිමි වීම, යම් ක්ෂේත්‍රවල දක්ෂතා ඇති ගැහැණු හා පිරිමි අයට රැකියා අවස්ථා අහිමි වීම, සමාජයේ නිසි තැන නොලැබීම, මානව අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය වීම වැනි තත්ව මෙම බෙදීමෙන් හට ගන්නා ගැටලු වේ.

මේ හේතුන් නිසා අන්තර්ජාතික මානව හිමිකම් සංකල්පය යටතේ මෙම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය යන සංකල්පය ප්‍රතික්ෂේප කෙරේ. ස්ත්‍රියක වුව ද පුරුෂයෙකු වුව ද මනුෂ්‍යයෙකු වශයෙන් හිමි විය යුතු අයිතිවාසිකම් සියල්ලක් ම පුද්ගලයෙකුට හිමි විය යුතු බව අද පිළිගත් කරුණකි. පවුලේ, රැකියාවේ හා සමාජයේ සාර්ථකත්වය උදෙසා ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයක් නොමැතිව කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

ලිංගිකත්වය හා ප්‍රජනනය ආශ්‍රිත චර්යා රටා හා වගකීම්

ඉහත දක් වූ අයුරින් යම් කෙනෙකු ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු ලෙස හඳුනා ගැනීම සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක දෙකකි. එනම් ජාන මගින් තීරණය වන ජෛව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා සමාජමය හා සංස්කෘතික සාධක මගින් තීරණය වන ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයයි. මේ සාධක අනුව කුඩා කළ සිට ම පුද්ගලයෙකු තමා ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු ලෙස හඳුනාගෙන විවිධ හැසිරීම් රටා පෙන්වයි. මෙසේ යම් කෙනෙකු ප්‍රකාශ කරන ලිංගික හැඩ ගැස්ම **ලිංගික අනන්‍යතාව (Gender identity)** නම් වේ.

ලිංගිකත්වය ප්‍රකාශ කිරීමේ දී පුද්ගලයින් විවිධ චර්යා රටා පෙන්වයි. ලිංගිකත්වය සබැඳි ප්‍රධාන ජෛව ක්‍රියාවලිය ප්‍රජනනය යි. මෙම ක්‍රියාවලියේ දී වගකීමෙන් යුතුව යහපත් චර්යා රටාවන් අනුගමනය කිරීම ඔබේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවට හේතු වේ.

දරුවකු පිළිසිඳ ගෙන ගර්භාශය තුළ වර්ධනය වී බිහි කිරීම සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය ද, දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීම සඳහා දායක වීමට පුරුෂ ප්‍රජනක පද්ධතිය ද හැඩ ගැසී ඇත. දරුවකු බිහිවූ පසු ස්ත්‍රියට මවකගේ භූමිකාව ද පුරුෂයාට පියෙකුගේ භූමිකාව ද හිමි වේ.

වයස අවුරුදු 20 පසු වන තුරු ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය දරුවකුට නිසි පෝෂණය ලබා දී බිහි කිරීමට තරම් කායික වර්ධනයක් දක්වන්නේ නැත. ඒ තවමත් නව යොවුන් වියේ සිටින ගැහැණු දරුවකුගේ ප්‍රජනක පද්ධතිය වර්ධන අවස්ථාවේ පසු වන බැවිනි. නව යොවුන් වියේ පසු වන ගැහැණු පිරිමි දෙපාර්ශ්වය ම වගකීම් සහිත තනතුරු වන මාතෘ හා පිතෘත්වය දැරීමට තරම් මානසික සූදානමක් ද නොදක්වයි. ඒ මවකගේ හා පියෙකුගේ භූමිකාවට අදාළ වන මානසික හා සමාජීය කුසලතා තවමත් වර්ධන අවස්ථාවේ පසු වන බැවිනි.

ශ්‍රී ලංකාවේ විවාහ විය හැකි අඩු ම වයස අවුරුදු 18 කි. මෙම නීතිය පනවා ඇත්තේ අඩු වයසින් ඇති වන ගැබ් ගැනීම්වලින් මවට හා දරුවාට ඇති වන අහිතකර බලපෑම් වළක්වනු පිණිස ය.

විවාහයෙන් පසුව වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකු අතර ආදරය හා විශ්වාසය පදනම් කරගෙන ඇති වන ලිංගික සම්බන්ධතාව කායික, මානසික හා සමාජීය වශයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සබඳතාවකි. විවාහ වූ දෙමාපියන් දෙදෙනෙකුට කල් තියා සූදානමක් ඇතිව බිහි වන දරුවෙකුට හිමි වන ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව විවාහයෙන් තොර ලිංගික සබඳතාවකින් ඇති වන දරුවකුට ලැබෙන්නේ නැත.

විවාහ වූ යුවළකට ආර්ථික වශයෙන් ස්ථාවර පදනමක් බොහෝ විට ඇත. මේ නිසා දරුවාගේ අවශ්‍යතාවන් පිරිමැසීමට ද, අධ්‍යාපනික අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීමට ද හැකියාවක් ඇත. දෙමාපියන්ගේ හා ඥාති මිත්‍රාදීන්ගේ ආශ්‍රය දරුවාගේ මානසික හා සමාජීය කුසලතා වර්ධනය වීමට ද උපකාරී වේ.

විවාහයෙන් තොර ලිංගික සබඳතාවකින් ඇති වන දරුවකුට බොහෝ විට ලැබෙන්නේ මවගේ හෝ පියාගේ රැකවරණය පමණකි. සමහර විට මේ දෙදෙනාගේ ම රැකවරණය ද දරුවාට අහිමි වේ. මේ දරුවාගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට සුදුසු ආර්ථික පරිසරයක් බොහෝ විට නැත. දරුවාට මානසික හා සමාජීය වශයෙන් ලැබෙන රැකුල ද අඩු ය. ආදරය හා සුරක්ෂිතභාවය නොලැබීමෙන් මෙවැනි දරුවෙකු හානිකර චර්යාවලට ගොදුරු විය හැකි ය. මෙවැනි දරුවන් පමණක් නොව විවාහ වූ යුවළක් ද තම වගකීම් නිසි පරිදි ඉටු නොකරන විට හා දරුවන්ට නිසි සුරක්ෂිත බව හා රැකවරණය ලබා නොදෙන විට, එම දරුවන්ගේ ද අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම, ලිංගික අපයෝජනයට ගොදුරු වීම වැනි අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති වේ.

වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යා නිසා ඇති විය හැකි හානිදායක තත්ත්ව

1. අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්
2. ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම
3. මානසිකව බිඳ වැටීම
4. අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් වීම
5. අනාගත අපේක්ෂා බිඳ වැටීම
6. සමාජ අපවාදයට ලක් වීම
7. පවුල තුළ සම්බන්ධතා පළුදු වීම
8. උපදින දරුවන්ට නිසි සුරක්ෂිත බව නොලැබීම



20.3 රූපය - අනපේක්ෂිත ගැබ් ගැනීම්

නීරෝගී දරුවකු බිහි කිරීම සඳහා දෙමාපියන්ගේ වගකීම්

අන්‍යෝන්‍ය සුහදතාවෙන් යුක්තව, දුක සැප බෙදා හදා ගනිමින්, සහයෝගයෙන් වගකීම් දරමින් කටයුතු කරන පවුල ආදර්ශවත් පවුලකි. මෙවිට දෙමාපියන් හා දරුවන් අතර ද යහපත් සම්බන්ධතාවක් ඇති වී සමාජයට වැඩදායක පුරවැසියන් බිහි වීමට දායක වේ.

දරු ප්‍රසූතියකට සූදානම් වීම නව යුවළක් මුහුණ දෙන සුවිශේෂී අවස්ථාවකි. සෞඛ්‍ය

සම්පන්න දරුවෙකු බිහි කිරීම සඳහා ස්වාමියා හා බිරිය වෙත පැවරෙන යුතුකම් හා වගකීම් රාශියකි. මෙහි දී වැදගත් ම කරුණක් වන්නේ දරු ප්‍රසූතියක් සඳහා නිසි සූදානමක් පැවතීම යි. එනම් පිළිසිඳ ගැනීමකට පෙර සිට ම ඒ සඳහා සුදුසු කාලයක් තෝරාගෙන සැලසුම් කර සූදානම් වීම මවගේ හා දරුවාගේ සෞඛ්‍යයට හේතු වේ.

නිරෝගී දරුවෙකු බිහි කිරීම සඳහා ගැබිනි මවක අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග

1. සමබල පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් ගැනීම
2. තම ගැබිනිභාවය පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනිය දැනුවත් කිරීම. මෙවිට එම නිලධාරිනිය එම මව අවශ්‍ය සේවා වෙත යොමු කර දැනුම්වත් කිරීම් සිදු කරනු ඇත
3. ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මගින් පැවැත්වෙන සායන සඳහා සහභාගී වීම, ලබා දෙන පෝෂණ, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ අතිරේක නිසි පරිදි ලබා ගැනීම, අවශ්‍ය පරීක්ෂණවලට යොමු වීම
4. එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් හා ව්‍යායාමවල නිරත වීම
5. මානසික ප්‍රබෝධය පවත්වා ගැනීම සඳහා ආගමික හා සෞන්දර්යාත්මක ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම
6. නිසි කාලය එළඹි විට ප්‍රසූතිය සඳහා සුදුසු රෝහලක් තෝරා ගෙන එහි ලියාපදිංචි වී සායන සඳහා සහභාගී වීම
7. අනෙකුත් දරුවන් හා පවුලේ සාමාජිකයන් කෙරෙහි තම වගකීම් පෙර සේ ම ඉටු කිරීම
8. දුම්පානයෙන් හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම



20.4 රූපය - සෞඛ්‍ය සායන සඳහා සහභාගී වීම

ගැබිනි බිරිඳකට තම සැමියාගෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම්

1. බිරිඳට ආදරය, සෙනෙහස හා ආරක්ෂාව ලබා දීම
2. ආහාරපාන ආදී පහසුකම් සලසා දීම
3. ගැබිනි මවකට සුදුසු ලෙස නිවස හා පරිසරය සකස් කර දීම
4. වෛද්‍ය සායන සඳහා බිරිඳ සමග සහභාගී වීම
5. බිරිඳ සමග මානසික සුවතාවට හේතු වන කටයුතුවලට සහභාගී වීම
6. දුම්පානය හා මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම
7. අනෙකුත් දරුවන්ගේ හා පවුලේ කටයුතු සඳහා බිරිඳට සහයෝගය දැක්වීම



20.5 රූපය - බිරිඳට ආදරය, සෙනෙහස හා ආරක්ෂාව ලබා දීම

ක්‍රියාකාරකම

දරුවන් දෙදෙනෙකු ඇති පවුලක මව, තම තුන්වන දරු ප්‍රසූතිය අපේක්ෂාවෙන් සිටී. මේ පවුලේ සියලු ම සාමාජිකයින් වගකීමෙන් යුතුව ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න.

ප්‍රසූතියෙන් පසුව ද දරුවා සම්බන්ධව මවට හා පියාට පැවරෙන වගකීම අතිමහත් ය. උපතේ පටන් වැඩිහිටියකු බවට පැමිණෙන තුරු එම දරුවා සමාජයට වැඩදායක යහපත් පුරවැසියෙකු කිරීමේ කාර්යභාරය පැවරෙන්නේ දෙමාපියන්ට යි. දරුවා ආදරයෙන් රැක බලා ගෙන, ආරක්ෂාව සපයාදී, නිසි අධ්‍යාපනය ලබාදී, සුදුසු වෘත්තීයකට යොමු කර,

යහපත් විවාහයකට එළඹීම දක්වා දෙමාපියන් විසින් සියලු කටයුතු සම්පාදනය කළ යුතු ය.

දරුවන් සම්බන්ධව දෙමාපියන්ට ඇති වගකීම්

1. ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් ලබා දීම
2. නිසි අධ්‍යාපනය ලබා දීම හා දිරිමත් කිරීම
3. ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දීම
4. තම ආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට අවශ්‍ය කුසලතා ලබා දීම
5. ශාරීරික, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය සඳහා අවස්ථා සපයා දීම
6. අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට හා නිර්මාණශීලිත්වයට අවස්ථා උදා කර දීම
7. දක්ෂතාවන් වැඩි දියුණු කර ගැනීමට අවස්ථා උදා කර දීම
8. ගැටුම්වලින් තොර නිවෙස් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම



20.6 රූපය - දරුවන්ට ආදරය හා සුරක්ෂිතතාව ලබා දීම



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ කුඩා දරුවෙකු වුවත් ඔබට ද දෙමාපියන් සම්බන්ධව වගකීම් දැරීමේ හැකියාවක් ඇත. දරුවන්ට දෙමාපියන් සම්බන්ධව ඇති වගකීම් ලැයිස්තුගත කරන්න.

තම ලිංගිකත්වය හා ඒ හා සබැඳි සමාජමය භූමිකා හා වගකීම් පිළිබඳව නිසි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම ඔබට ද ඔබෙන් මතු බිහි වන පරම්පරාවට ද ප්‍රයෝජනවත් වේ.

සාරාංශය

ජෛව විද්‍යාත්මකව ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය තීරණය වන්නේ දෙමාපියන්ගෙන් උරුම වන ජාන මගිනි.

සංස්කෘතික, ආගමික හා දේශපාලනික සාධක මත දෙ ආකාරයක හැසිරීම් රටා හා වගකීම් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයට පැවරීමේ ප්‍රවණතාවක් සමාජයේ දක්නට ඇත. මෙය ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ලෙස හඳුන්වයි.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවයට අනුව විවිධ කරුණු වර්ගීකරණයට ලක් වේ. මෙසේ වර්ගීකරණය කිරීමෙන් ඇතැම් විට අහිතකර ප්‍රතිඵල ඇති විය හැකි ය.

එම නිසා අවස්ථාව අනුව ගැහැණු පිරිමි භේදයක් නොතකා කටයුතු කිරීම පවුලේ සාර්ථකත්වයට හේතු වේ.

ලිංගික අනන්‍යතාව යනු ජෛව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය හා ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය අනුව යම් කෙනෙකු ප්‍රකාශ කරන ලිංගික හැඩ ගැස්ම හා මනාපතාවයි.

ලිංගිකත්වය හා සබැඳි චර්යාවන්හි දී වගකීමෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම යහපත් ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යයට හේතු වේ. විවාපත් යුවළක් අතර යහපත් අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාව හා වගකීම් දැරීම එකිනෙකාගේ මෙන් ම දරුවන්ගේ ද සෞඛ්‍යයට හේතු වේ.



අභ්‍යාස

1. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය තීරණය වන්නේ කෙසේදැයි පැහැදිලි කරන්න.
2. ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජභාවය ලෙස බෙදීමෙන් ඇති වී ඇති අහිතකර ප්‍රතිඵල තුනක් නම් කරන්න.
3. පහත ප්‍රකාශ හරි හෝ වැරදි බව ලකුණු කරන්න.
   i. ස්ත්‍රියක සෑම විට ම නිවසේ කටයුතු සඳහා වගකීම දැරිය යුතු ය. (...........)
   ii. තම කැමැත්ත අනුව අවුරුදු 18ට අඩු වුවත් විවාහ විය හැකි ය. (...........)
   iii. වගකීම් රහිත ලිංගික චර්යා නව යොවුන්වියේ දී අධ්‍යාපනය බිඳ වැටීමට හේතු වේ. (...........)
   iv. දෙමාපියන් අතර යහපත් සම්බන්ධතාවක් ඇති විට එය දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය වර්ධනයට හේතු වේ. (...........)
   v. ගැබිනි අවස්ථාවේ දී නිරෝගී දරු ප්‍රසූතියක් සඳහා මවට මෙන් ම පියාට ද වගකීම් රාශියක් දැරීමට සිදු වේ. (...........)
4. නිරෝගී දරුවෙකු බිහි කිරීමට ගැබිනි මවක් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග දක්වන්න.
5. දරුවන් පිළිබඳ දෙමාපියන් සතු වගකීම් මොනවාද?

21 සමාජීය අභියෝග ජය ගනිමු

අප ජීවත් වන සමාජය තුළ යහපැවැත්මට බාධා ඇති කරවන අභියෝග රාශියක් වේ. දිනෙන් දින වෙනස් වන සමාජය තුළ ඇති වන මෙවැනි අභියෝග සහ ඒවාට ගත හැකි පියවර කල් තබා හඳුනා ගැනීම මගින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ. එය ඔබට කායිකව, මානසිකව හා සාමාජීයව යහපත්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ විසින් අනතුරු, ආපද, අපචාර, රෝග වැනි පාරිසරික අභියෝග හා එහි හානිදයක තත්වයන් පිළිබඳවත් ඒවා වළක්වා ගැනීම පිළිබඳවත් අවබෝධයක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩම තුළින් තවදුරටත් සමාජීය අභියෝග හා ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳව පුළුල් දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

ප්‍රධාන සාමාජීය අභියෝග

- සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා
- රෝග
- කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපද
- සංස්කෘතික බලපෑම්
- නව තාක්ෂණය නිසා ඇති වන තත්ව
- ගැටුම්කාරී තත්ව

අපි දැන් එක් එක් සමාජීය අභියෝග හා ඒවාට මුහුණ දෙන ආකාරය හඳුනා ගනිමු.

සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා

පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී වෙළඳපොළෙහි ඇති විවිධ ආහාර වර්ග ලබා ගැනීමට අපි පුරුදුව සිටිමු. මෙම ආහාර කොටස් දෙකක් යටතේ වර්ග කළ හැකි ය.

1. ස්වාභාවික ආහාර
2. ස්වාභාවික නොවන ආහාර (කෘත්‍රිම ආහාර)



21.1 රූපය - ස්වාභාවික ආහාර හා ස්වාභාවික නොවන ආහාර

ස්වාභාවික ආහාර

ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි ඉතා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද, කල් තබා ගැනීමට, රස ගැන්වීමට හෝ වර්ණ ගැන්වීමට කෘත්‍රිම රසායනික ද්‍රව්‍යයන් එකතු නොකරන ලද ආහාරයි.

උදා: නැවුම් එළවළු වර්ග, පලතුරු වර්ග, ඇට වර්ග

ස්වාභාවික නොවන ආහාර

විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය කරමින් සකසන ලද ආහාරයි

උදා:
- පිරියම් කරන ලද ආහාර (processed food)
- නිසරු ආහාර (junk food)
- ක්ෂණික ආහාර (fast food)

ස්වාභාවික ආහාර

ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ වීමත්, අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර වීමත් නිසා සෑම විට ම එම ආහාර ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යමය ගැටලු අවම කර ගැනීමට අපට හැකි වේ. වෙනස්කම්වලට භාජනය නොවුන ද ඇතැම් ආහාර වර්ග වගා කිරීමේ දී කෘමිනාශක, රසායනික පොහොර එකතු කර තිබීමට ඉඩ ඇත. මේ නිසා ස්වාභාවික ආහාර වුව ද, තෝරා ගැනීමේ දී අප ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

- රසායනික පොහොර හා කෘමිනාශක භාවිතයෙන් තොර ආහාර තෝරා ගැනීම.

- සනකම් පොත්ත සහිත ආහාර තෝරා ගැනීම
- නැවුම් හා පිරිසිදු ආහාර තෝරා ගැනීම
- එක් එක් කාලවල සුලබ ආහාර තෝරා ගැනීම

ස්වාභාවික නොවන ආහාර

1. පිරියම් කරන ලද ආහාර

භෞතිකව හෝ රසායනිකව ආහාරයේ අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය වෙනස් කිරීම මගින්, පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ලෙස හෝ කල් තබා ගත හැකි ලෙස සකසන ලද ආහාර වේ. එසේ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය, කෘත්‍රිම රසකාරක ආදිය ආහාරයට එකතු කරනු ලැබේ.

උදා : කෑන් හෝ ටින් කරන ලද එළවළු, පලතුරු

සකස් කිරීමක් කළ ද පැස්ටරීකරණය කරන ලද කිරි හා තම්බන ලද සහල් ශරීරයට අහිතකර නොවන ආහාර වේ.

2. ක්ෂණික ආහාර

ඉතා අඩු කාලයක දී පිළියෙල කර පරිභෝජනය කළ හැකි ලෙස සකසා තබා ඇති ආහාර වේ. අනෙකුත් ආහාරවලට සාපේක්ෂව මේවා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අඩු වේ.

උදා : ක්ෂණික නූඩ්ල්ස්, බේකන්, සකසන ලද පිටි ආහාර

3. නිසරු ආහාර

අධික ලෙස සීනි සහ මේදය අඩංගු වන අධිකැලරි ප්‍රමාණයක් සහිත ආහාර වේ. මේවායේ තන්තු, ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ සුළු ප්‍රමාණයක් පමණක් අඩංගු වේ.

උදා: බැදපු අල පෙති, මඤ්ඤොක්කා පෙති, ටොෆි, චොක්ලට්, පැණි බීම, රෝල්ස්, පීසා

ස්වාභාවික නොවන ආහාරවලින් වැළකිය යුත්තේ ඇයි?

21.1 වගුව

ආහාරයේ ස්වභාවය	අයහපත් ප්‍රතිඵල
සීනි, පිටි, මේදය හා ලුණු අධික වීම	ස්ථුලතාව, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝගී තත්වයන් ඇති වීම.
ආහාර වල ඇති තන්තුමය ස්වභාවය අඩු වීම	මල බද්ධය, ආහාර මාර්ගයේ අපහසුතා ඇති වීම
අධික කැලරි සහිත වීම	කෑම රුචිය අඩු වීම නිසා පෝෂණ ඌනතාවන් ඇති වීම
කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණ කාරක හා කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අධිකව යෙදීම	පිළිකා ඇති වීම ආසාත්මිකතා හා විෂවීම් ඇති වීම

සකස් කරන ලද ආහාර ඔබගේ සෞඛ්‍යයට මෙතරම් බලපෑම් කරනු ඇතැයි මොහොතකට හෝ ඔබට සිතුනා ද? මෙවැනි ආහාරවලින් වැළකී ස්වාභාවික ආහාරවලට යොමු වීමේ අවශ්‍යතාව ඔබට දැන් වැටහෙනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ පාසලේ ආපනශාලාවේ විකිණීමට ඇති ආහාර ඔබ ඉගෙන ගත් ඉහත කාණ්ඩ යටතේ වර්ග කරන්න. ඒ අතරින් සෞඛ්‍යමය වශයෙන් යෝග්‍ය ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.

රෝග

අපට නිරතුරුව ම සෑදෙන රෝග ප්‍රධාන වර්ග දෙකකි.

1. බෝවන රෝග
2. බෝ නොවන රෝග

බෝවන රෝග

රෝගී පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරිය හැකි රෝග වේ. මෙම රෝග, රෝගකාරක ක්ෂුද්‍රජීවීන් හේතුවෙන් හට ගනී. කෙළින් ම හෝ වාහකයෙකු මඟින් බෝ වීම සිදු වේ.

උදා: ඩෙංගු, මැලේරියාව, බරවා, ක්ෂය රෝගය, මී උණ, උණසන්නිපාතය, අතීසාරය, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

බෝ නොවන රෝග

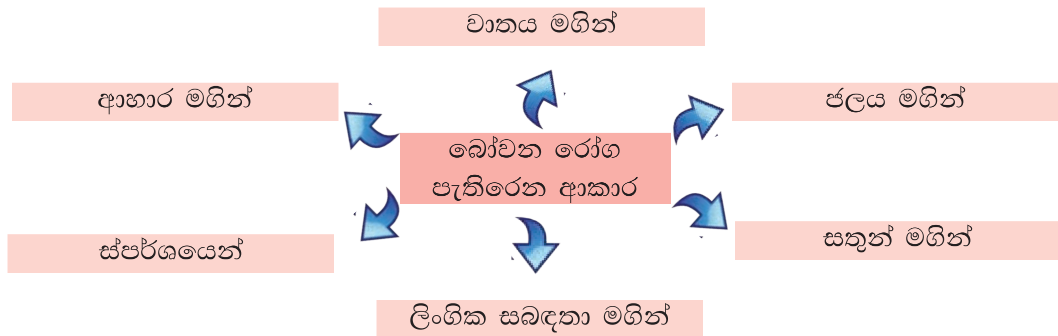
පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකු වෙත පැතිරීමක් සිදු නොවන, කායික ක්‍රියාවලීන් නිසා හට ගන්නා රෝග බෝ නොවන රෝග වේ.

උදා: දියවැඩියාව, පිළිකා, අධික රුධිර පීඩනය, මානසික රෝග

බෝවන රෝග

බෝවන රෝගවල රෝගකාරක පැතිරීම විවිධ ක්‍රම මගින් සිදු වේ.

21.1 සටහන



ඩෙංගු

ඊඩිස් වර්ගයට අයත් මදුරු දෙවර්ගය විසින් ඩෙංගු රෝගය පතුරුවා හරිනු ලබයි. මාරාන්තික රෝගයක් වන මෙම ඩෙංගු රෝගය මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත් බව හේතුවෙන් ප්‍රබල සමාජීය අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත.

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ නොසලකා සිටියහොත් සංකූලතා ඇති විය හැකි ය. එමගින් ජීවිත හානි සිදු විය හැකි බැවින් රෝගය වළක්වා ගැනීමටත්, ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ ඇති විට නියමිත රුධිර පරීක්ෂණයක් මගින් ඩෙංගු වැළඳී ඇතිදැයි තහවුරු කර ගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමටත් යොමු විය යුතු ය.

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ



- දින දෙකකට වඩා පවතින උණ
- හිසරදය
- ඇස්වල වේදනාව
- මස්පිඩු හා සන්ධි වේදනාව
- ඔක්කාරය හා වමනය
- සමේ රතු ලප හටගැනීම
- රුධිරය වහනය වීම

එම රෝග ලක්ෂණ ඇති විට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- වෙහෙසකාරී කටයුතුවලින් ඈත්ව විවේක ගැනීම
- උණ පාලනයට පැරසිටමෝල් ඖෂධ පමණක් ලබා ගැනීම
- නියමිත ප්‍රමාණයට දියර වර්ග පානය කිරීම
- රතු හෝ දුඹුරු ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම
- වෛද්‍ය උපදෙස් මත නියමිත පරීක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම



21.2 රූපය - ඩෙංගු රෝගය මර්දනය හා බෝවන ආකාරය

ක්‍රියාකාරකම

ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

මැලේරියාව

මදුරුවෙකු දෂ්ට කිරීම මගින් නිරෝගී අයෙකුට රෝගය බෝවීම සිදු වෙයි. යම් කෙනෙකු මැලේරියාව පැතිර ඇති රටවල්වල සංචාරය කරන්නේ නම් ඔහු විසින් මැලේරියාව වළක්වා ගැනීමේ ඖෂධ ගත යුතු වේ. තවද එවැනි රටවලින් මෙරටට පැමිණෙන සංචාරකයන්ගෙන් රට තුළ මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. රුධිර පරීක්ෂාවක් මගින් මෙම රෝගය වැළඳී ඇද්දැයි සනාථ කර ගත හැකි ය.

මැලේරියා රෝග ලක්ෂණ



- වෙව්ලන උණ
- කෑම අරුචිය
- සන්ධි වේදනාව
- වමනය
- හිසරදය

බරවා

මෙම රෝගය ද මදුරුවෙකු මගින් බෝ වේ. මේ වන විට බරවා රෝගය හොඳින් පාලනය කර තිබීම හේතුවෙන් එම රෝගීන් අද සමාජයේ අපට හමු නොවේ. රුධිර පරීක්ෂාව මගින් රෝගය හඳුනාගත හැකි ය.

බරවා රෝග ලක්ෂණ



මස්පිඩුවල වේදනාව

උණ

සමෙහි ඇති වන වේදනාකාරී ලප

වසාග්‍රන්ථි ඉදිමීම

ආසාදිත අවයව ඉදිමීම



21.3 රූපය - වසා අවහිර වීම නිසා ඉදිමුණු පාද

ක්ෂය රෝගය

නොයෙකුත් අවස්ථාවන්හි දී ඔබටත් කැස්ස හට ගෙන ඇති. එය සාමාන්‍ය වුව ද සති දෙකකට වඩා පවතින කැස්ස නොසලකා හැරිය යුතු නොවේ. මෙසේ කැස්ස සමග එන සෙම පරීක්ෂා කිරීමෙන් ක්ෂය රෝගයේ රෝග කාරක බැක්ටීරියාව හඳුනාගත හැකි අතර මාස හයක පමණ කාලයක් අඛණ්ඩව ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් මෙම රෝගය සුව කළ හැකි ය.

ක්ෂය රෝග ලක්ෂණ



අඛණ්ඩව පවතින කැස්ස

සෙම සමග ලේ පිටවීම

උණ

පපුව රිදීම

අසාමාන්‍ය ලෙස ශරීරයේ බර අඩු වීම

රාත්‍රී කාලයේ දී අධිකව දහඩිය දැමීම

මී උණ

මීයන්ගේ මුත්‍ර සමග පිට වන බැක්ටීරියවක් මෙහි රෝග කාරකය වේ. මෙම රෝගය බෝ වීම විවෘත තුවාල හරහා මෙන් ම විෂබීජ සහිත ජලය පානයේ දී හා ස්නානයේ දී මුඛයේ හා ඇස්වල ඇතුළත පටල හරහා ද සිදු විය හැකි ය.

මෙම බැක්ටීරියාව මීයන්ගෙන් මෙන් ම සුරතල් සතුන් මගින් ද, ඔබගේ ශරීරයට ඇතුල් විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

මී උණ පවතින ප්‍රදේශවල ගොවීන් රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු ය. පාදවල තුවාල හෝ සීරීම් ඇති විට ඒවා හොඳින් ආවරණය නොකොට ජලයට නොබැසිය යුතු ය. පහත රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පෙන්නුම් කළහොත් වහා ම ආරෝග්‍යශාලාවක් වෙත යා යුතු ය.

මී උණ රෝග ලක්ෂණ



තද උණ

ඇස් රතු හා කහ පාට වීම

හිසරදය

මස්පිඩු වේදනාව

උණ සන්නිපාතය

අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය මගින් බෝවන රෝගයකි. රෝගය වළක්වා ගැනීමට පිරිසිදු ආහාර පාන ලබා ගැනීමට උනන්දු වන්න.

උණ සන්නිපාත රෝග ලක්ෂණ



- උණ
- දියර ලෙස මල පිට වීම
- උදර වේදනාව
- අප්‍රාණික බව
- ආහාර අරුචිය
- හිසරදය

අතීසාරය

බැක්ටීරියාවක් මෙහි රෝග කාරකය වේ. අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය මගින් බෝවන තවත් රෝගයකි.

අතීසාරය රෝග ලක්ෂණ



- උණ
- මල පහ කිරීමේ දී රුධිරය පිට වීම
- උදර වේදනාව
- පාචනය
- ආහාර අරුචිය

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකු වෙත පැතිරෙන රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

උදා: HIV AIDS, සුදු බිංදුම, උපදංශය, ලිංගික ඉන්නන්, ලිංගික හර්පීස්

HIV AIDS

HIV (මානව ප්‍රතිශක්ති ඌනතා වෛරසය) ආසාදනය වීමෙන් AIDS (නතුකර ගත් ප්‍රතිශක්ති ඌනතා සහලක්ෂණය) රෝගය වැළඳෙයි. මෙහි දී රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු මගින් සිදු වන ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්ති ක්‍රියාවලිය අඩපණ වන අතර රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව නැති වෙයි.

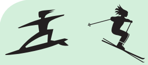
AIDS රෝග ලක්ෂණ බොහෝ කලක් යනතුරු නොපෙන්වන බැවින් එම කාලසීමාව තුළ තවත් අයෙකුට බෝවීමට ද ඉඩ ඇත. HIV නම් වෛරසය සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නොහැකි අතර එය සජීවී සෛල තුළ පමණක් පවතියි.

HIV ආසාදිතයෙකු හඳුනා ගැනීමේ හොඳ ම ක්‍රමය ඔහුගේ රුධිර පරීක්ෂාවයි.



21.4 රූපය - HIV පරීක්ෂාව

HIV ආසාදනය වන ආකාර	HIV ආසාදනය නොවන ආකාර
අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින්	ආසාධිතයෙකු ස්පර්ශ කිරීම හෝ අතට අත දීම
ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට - මව් කුස තුළ දී - දරු ප්‍රසූතියේ දී - මව් කිරිවලින්	ආසාදිතයෙකු සිප වැළඳ ගැනීම
ආසාදිතයෙකුගේ රුධිර පාරවිලයනයෙන්	කැස්ස, කිවිසුම් මගින්
ආසාදිතයෙකුගේ අවයව, පටක බද්ධ කිරීම මගින්	ආසාදිතයෙකු පරිහරණය කළ ඇඳුම්, කෑම, පිඟන්, කෝප්ප ආදිය මගින්
ආසාදිතයෙකුගේ රුධිරයෙන් දූෂිත ජීවාණුහරණය නොකරන ලද සිරින්ජර්, ශල්‍ය උපකරණ ආදියෙන්	මදුරුවන් හෝ කෘමි සතුන් දෂ්ට කිරීමෙන්
	පිහිනුම් තටාකයක නෑම හෝ පිහිනීම මගින්
	වැසිකිළි ආසන මගින්



ක්‍රියාකාරකම

සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි බෝවන රෝග හඳුනා ගන්න. එක් එක් රෝගය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරමින් සටහනක් සකසා පංතියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

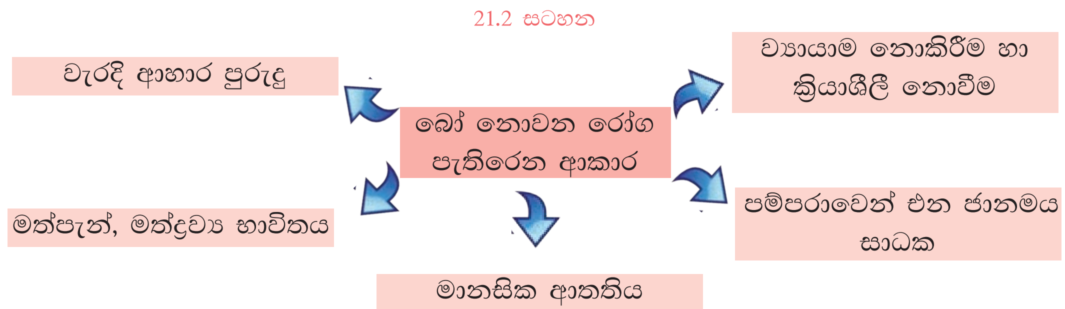
බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- මදුරු දැල් භාවිතය හා මදුරු විකර්ශක භාවිතය
- පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම

බෝ නොවන රෝග

බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට විවිධ හේතු බලපායි.

21.2 සටහන



දියවැඩියාව

යම් පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයේ තිබෙන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය තිබිය යුතු ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වූ විට දියවැඩියාව ඇති වේ. මෙහි දී වැඩිපුර ඇති ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය මුත්‍ර සමග පිටවීමක් සිදු වේ.
රෝගය පාලනය නොකළහොත් හෘදයාබාධ, පෙනීමේ දෝෂ, වකුගඩු ආබාධ, අංශභාගය වැනි තත්ව ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ



අසාමාන්‍ය ලෙස බර අඩු වීම

වැඩිපුර හා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍ර පිටවීම

තුවාල ඉක්මනින් සුව නොවීම

අධික පිපාසය සහ තොලකට වේලීම

ඇස්වල අඳුරු ස්වභාවය, විඩාව, කරකැවිල්ල

අත් පා හිරි වැටීම

අධික රුධිර පීඩනය

අධික රුධිර පීඩනය යනු රුධිර පීඩනය ඉහළ නැගීම යි. එය අවදානම් තත්වයක් බැවින් අධික රුධිර පීඩනය ඇති රෝගීන් නිතිපතා රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරවා ගෙන එය පාලනය සඳහා නියමිත ඖෂධ ලබා ගත යුතු ය.

අධික රුධිර පීඩනයේ රෝග ලක්ෂණ



හිසරදය, හිස කරකැවිල්ල

ඔක්කාරය

පපුවේ වේදනාව හෝ ගැස්ම

පෙනීමේ දුර්වලතා

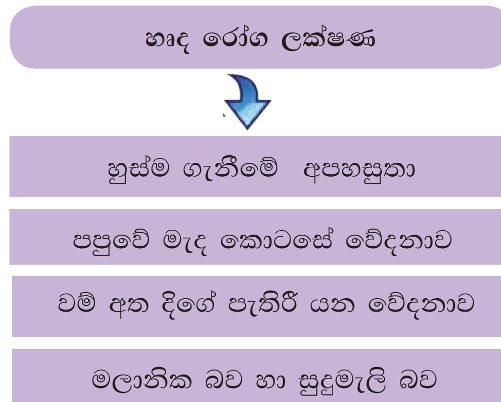
වැඩි වශයෙන් දහඩිය දැමීම



21.5 රූපය - රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කිරීම

හෘද රෝග

හෘද් පේශියකට රුධිරය සපයන කිරීටක ධමනිය සිහින් වීම නිසා හෝ ඒ තුළ රුධිර කැටියක් හිර වීම නිසා හෘද රෝග ඇති වෙයි.



හෘද රෝග ලක්ෂණ පහළ වුවහොත් වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු ය. E.C.G පරීක්ෂණයක් මගින් හෘද රෝග හඳුනාගත හැකි වේ.

පිළිකා

ශරීරයේ යම් කොටසක අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනයක් සිදු වීම පිළිකා තත්වයක් ලෙස සැලකේ. මෙසේ සිරුරේ විවිධ ඉන්ද්‍රියන්හි පිළිකා ඇති විය හැකි අතර එම ඉන්ද්‍රියන් අනුව පිළිකා නම් කෙරේ.

උදහරණ ලෙස මුඛ පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, ගර්භාශ පිළිකා ආදිය දැක්විය හැකි ය.

පිළිකාව පවතින ස්ථානය අනුව රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වෙයි.

උදා: මුඛය - කටහඬ වෙනස් වීම, දිගු කාලීන කැස්ස
ආහාර මාර්ගය - මල පිට වීම අක්‍රමවත් වීම, රුධිරය පිට වීම
පියයුරු - වේදනා රහිත ගැටයක් වැනි දෙයක් ඇති වීම

මුල් අවධියේ දී පිළිකාවක් හඳුනාගතහොත් එය සුව කළ හැකි ය.

වකුගඩු රෝග

වකුගඩු රෝග හේතුවෙන් වකුගඩු මගින් මූත්‍ර පෙරීමේ ක්‍රියාවලිය අඩපණ කෙරේ. එම නිසා ශරීරයෙන් නිසි ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීම සිදු නොවේ.

වකුගඩු රෝග ලක්ෂණ



- ශරීරය ඉදිමීම
- සන්ධිවල වේදනාව
- කල්පනා ශක්තිය අඩු වීම
- මූත්‍ර පිට වීම අඩු වීම
- නිදිමත වැඩි වීම
- ඇඟ කැසීම

වකුගඩු රෝග ඇති වීමට හේතු

- වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතය
- වකුගඩුවලට හානි වන ආහාර පාන හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
- බැරලෝහ සහිත වූ, පිරිසිදු නොකරන ලද ජලය භාවිතය
- මානසික ආතතිය
- දියවැඩියාව හා අධික රුධිර පීඩනය



21.6 රූපය - වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතය

මානසික රෝග

තීරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම වැනි ජීවන නිපුණතා ප්‍රගුණ නොකිරීම නිසා ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවල දී මානසික පීඩා තත්වයන් දරා ගත නොහැකිව මානසික රෝග හට ගනී.

කායික රෝග මෙන් ම මානසික රෝග ද ජීවිත හානි වීම් දක්වා භයානක ප්‍රතිඵල ඇති කරයි. කායික රෝග බොහෝ විට නිශ්චිතව හඳුනා ගත හැකි වුව ද ඇතැම් මානසික රෝග කල් ගත වන තුරු හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වේ.

තරගකාරී ජීවන රටාවත් සමග මානසික යහපැවැත්ම කෙරෙහි නිසි අවධානයක් යොමු නොකිරීම, ආතතිය කළමනාකරණය නොකිරීම, ප්‍රමාණවත් විවේකයක් නොලැබීම වැනි හේතු මානසික රෝග සඳහා බලපායි.

මානසික රෝග ලක්ෂණ



බලාපොරොත්තු රහිත බව

හුදකලා බව

අසහනකාරී බව

නුරුස්සන ස්වභාවය

පරිසරයේ නැති දේ දැකීම හෝ ඇසීම

කතා නොකර සිටීම හෝ වැඩිපුර කතා කිරීම

මතකය හීන වීම

අවධානය අඩු වීම



21.7 රූපය - අසහනකාරී බව

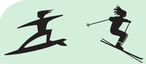
මෙවැනි තත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ පාසල තුළ දී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් සිටීමට වග බලා ගත යුතු ය. එසේ ම පීඩන අවස්ථාවල දී අවශ්‍ය උපදේශනය ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතු ය.

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- අධික සීනි, පිටි, මේදය හා ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කිරීම
- කෘත්‍රිම ආහාරවලින් වැළකීම
- පිරිසිදු ජලය පානය
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම
- රුධිර පීඩනය හා රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටම වරින් වර පරීක්ෂා කිරීම
- මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

බෝ වන රෝග හා බෝ නොවන රෝග හේතුවෙන් මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග

- ශාරීරික දුර්වලතා හා අපහසුතා ඇති වීම
- ශරීරයේ අභ්‍යන්තර පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා වීම
- ශාරීරික හා මානසික දුර්වලතා මත එදිනෙදා කටයුතු කිරීම අපහසු වීම
- අධ්‍යාපනය හෝ රැකියාව කඩාකප්පල් වීම
- ආර්ථිකය දුර්වල වීම
- ජීවිත හානි සිදු වීම



ක්‍රියාකාරකම

සමාජයට වඩාත් බලපෑම් කරනුයේ බෝවන රෝග ද? බෝ නොවන රෝග ද යන මාතෘකා දෙක ඔස්සේ ගුරු උපදෙස් මත කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී විවාදයක් පවත්වන්න.

කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා

වර්තමානය වන විට කාලගුණික වෙනස් වීම් හා එමගින් ඇති වන ආපදා තත්වයන් ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීමක් දක්නට ඇත. කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා සඳහා පරිසර දූෂණය වැනි මිනිසාගේ ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම ස්වාභාවික ක්‍රියාවලීන්ද හේතු වේ.

භූමිකම්පා, සුනාමි, ජල ගැලීම් හා ගං වතුර, නායයාම්, සුළි සුළං, අකුණු ගැසීම් ආදිය මෙවැනි ආපදා තත්ව වේ.

ආපදාවල දී ජන ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් ම අවුල් තත්වයකට පත් වන බැවින් එවැනි තත්වයන් හඳුනාගැනීම හා එහි දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගයන් පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම සැමට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා නිසා ඇති වන හානි

- රෝග පැතිරීම
- ජීවිත හානි සිදුවීම
- දේපළ හානි සිදුවීම
- අවතැන් වීම
- තුවාල සිදු වීම
- කම්පන තත්ව ඇති වීම
- මානසික පීඩන හට ගැනීම



21.8 රූපය - කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා



ක්‍රියාකාරකම

පසුගිය වසර තුළ සිදු වූ ආපද තත්වයන් පිළිබඳ සොයා ඒ පිළිබඳව පොත් පිංචක් නිර්මාණය කරන්න.

ආපද වළක්වා ගැනීමට හා සිදුවන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- පරිසරයේ වෙනස්වීම් පිළිබඳ සංවේදී වීම
- අනාරක්ෂිත සහ අවදානම් සහිත ස්ථාන සහ කාල පිළිබඳ කල්තියා දැනුවත් වීම
- නීති-රීති හා ප්‍රමිති ඇති කිරීම
- ආකල්ප සංවර්ධනය
- හදිසි අවස්ථාවලදී දැනුම් දිය යුතු ස්ථාන, දුරකථන අංක ආදිය පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
- පෙර දැනුම්වත් කිරීමේ පද්ධති සවි කිරීම
- පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

සංස්කෘතික බලපෑම

ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, බර්ගර් ආදි විවිධ ජාතීන් ජීවත් වන අතර වෙනත් රටවල ද මෙසේ විවිධ වූ ජාතීහු එකට වාසය කරති. ඔවුන්ගේ සිතුම් පැතුම්, ආගම්, භාෂාව, ඇඳහිලි, විශ්වාස, සම්ප්‍රදායන්, ඇඳුම් පැළඳුම් ආදී සියලු ම අංශයන්ගෙන් විවිධත්වයක් දැකිය හැකි වේ. මෙවැනි තත්වයක දී විවිධ සාමාජීය ගැටලු නිර්මාණය වේ.

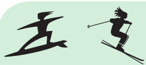
උදා:

- භාෂාව නොදන්නාකමින් සමාජයෙන් කොන් වීම හෝ ඇතැම් අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට අපහසු වීම
- විවිධ සංස්කෘතිවලට අනුව අසමානව සැලකීම
- අධ්‍යාපනය හා රැකියා තෝරා ගැනීමේ දී බාධා ඇති වීම

තමාගේ සංස්කෘතියට මෙන් ම, අන් අයගේ සංස්කෘතියට ද ගරු කිරීමෙන් ද, යහපත් ගුණාංග සහ මිනිසත් බව පදනම් කොටගෙන සැම දෙනාට ම සමානව සැලකීමෙන් ද මෙවැනි ගැටලු පැන නැගීම වළක්වා ගත හැකි ය.

විවිධ සංස්කෘතීන්වලට අයත් අය එක්ව ජීවත් වන විට එක් සංස්කෘතියකට අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ, අනිත් සංස්කෘතියට නොගැළපීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවල ඒ බව අවබෝධ කර ගෙන නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම, ඵලදායී සන්නිවේදනය, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා, චිත්තවේග පාලනය වැනි ජීවන නිපුණතා අප තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය. එවිට සංස්කෘතික වශයෙන් කුමන වෙනස්කම් දුරුව ද එවැනි වෙනස්කම් අභියෝග යක් බවට පත් වීමට ඉඩ නොතබමින් සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වනු ඇත.



ක්‍රියාකාරකම

විවිධ සංස්කෘතීන්ට අයත් වන ඔබ දන්නා පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු තෝරා ගන්න. ඔබගේත් ඔවුන්ගේත් සමානතා හා වෙනස්කම් වගුවක දක්වන්න.

නව තාක්ෂණයේ අහිතකර තත්ව

නූතන තාක්ෂණය මිනිසාගේ දෛනික කාර්යයන් වඩාත් පහසුවෙන් හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි. එහෙත් බුද්ධිමත්ව නව තාක්ෂණය භාවිත නොකිරීමෙන් අනිසි ප්‍රතිඵලවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

උදාහරණයක් ලෙස අන්තර්ජාලය හා සමාජ වෙබ් අඩවිවල බොහෝ ප්‍රයෝජන තිබුණ ද එය අයුතු ලෙස භාවිත කරන අය නිසා ළමා පරපුර නොමගට යොමු වීමේ අවස්ථා දක්නට ලැබේ.

නව තාක්ෂණයේ අයහපත් බලපෑම්

- මිනිස් ශ්‍රමය වෙනුවට යන්ත්‍ර මගින් බොහෝ කටයුතු සිදු වීම නිසා රැකියා හිඟයක් ඇති වීම
- භයානක රසායනික හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා අඩු වීමෙන් සමාජයේ තනි වීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයට යොමු වීම නිසා ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය නොවීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම සහ එම නිසා බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වීම
- ජංගම දුරකථන හා සමාජ වෙබ් අඩවි භාවිතයේ සීමා හඳුනා ගත නොහැකිව දරුවන් නොමගට යොමු වීම සහ ඒ හරහා අපයෝජනවලට ලක් වීම

නව තාක්ෂණයේ අයහපත් බලපෑම්වලින් ගැලවී එය යහපත් ලෙස යොදා ගැනීමට ඔබ දැනුවත් විය යුතු ය.

නව තාක්ෂණය යහපත් ලෙස යොදා ගත හැකි අවස්ථා

1. සන්නිවේදන කටයුතු ක්ෂණිකව හා පහසුවෙන් සිදු කිරීමට
2. තොරතුරු හා දැනුම ඕනෑ ම තැනක දී, ඕනෑ ම මොහොතක ලබා ගැනීමට
3. ගෙදර දොර දෛනික කටයුතු පහසු කර ගැනීමට
4. විනෝදජනක වැඩසටහන් මගින් මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට
5. අධ්‍යාපනික කටයුතු වඩා පහසුවෙන් සිදු කිරීමට
6. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල ගුණාත්මක බව වැඩි කර ගැනීමට
7. කාලය හා මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමට
8. නව සොයා ගැනීම් හා නිර්මාණ කිරීමට



21.9 රූපය - තොරතුරු ලබා ගැනීම

ගැටුම්

අදහස් හෝ රුචි අරුචිකම්වල නොගැළපීම් නිසා එකඟතාවක් නොමැති වීමෙන් ඇති වන තත්ව ගැටුම් ලෙස හැඳින්විය හැකි යි.

ගැටුම් ඇති වීම තමා තුළ ම සිදු විය හැකි අතර සමාජයේ බාහිර පාර්ශ්ව අතර ද ඇති විය හැකි ය.

ගැටුම් ඇති වීම

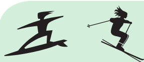


- තමා තුළ
- දෙමව්පියන් දරුවන් අතර
- මිතුරන් අතර
- සේවකයින් හා ප්‍රධානීන් අතර

ඇතැම් තීරණ ගැනීමේ දී තමාගේ මනස තුළ ම ගැටුම් ඇති වන අවස්ථා බොහොමයකි. විෂයන් කීපයක් අතරින් සුදුසු විෂයක් තෝරා ගැනීමේ දී කැමැත්ත, අකමැත්ත, පහසු, අපහසු, ආදි ලෙසින් විවිධ කරුණු ඔස්සේ එකඟතාවකට පත් වීමට නොහැකි වීම එවැනි උදාහරණයකි.

එසේ ම විවිධ සිතුම් පැතුම් හා ආශාවන් ඇති විවිධ පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමේ දී ඔවුන්ගේ අදහස් තම අදහස්වලට නොගැළපෙන විට ඒවාට විරුද්ධ වීමට ද සිදු වේ. එහි දී ද සිදු වන්නේ ගැටුමකි.

ගැටුම් නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව	ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ
▪ මානසික රෝග ඇති වීම ▪ අධ්‍යාපනය අඩාල වීම ▪ රැකියා අහිමි වීම ▪ ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇති වීම ▪ ශාරීරික ගැටුම් නිසා; - තුවාල සිදු වීම - අංගවිකල වීම - ජීවිත හානි වීම	▪ ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය ▪ සරල දිවි පැවැත්මකට යොමු වීම ▪ මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම ▪ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම ▪ යහපත් ආකල්ප දියුණු කිරීම



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ විසින් නිරාකරණය කර ගන්නා ලද ගැටුම් අවස්ථා පිළිබඳ යහළුවන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සාරාංශය

සකස් කරන ලද ආහාර, රෝග, නව තාක්ෂණයේ අහිතකර බලපෑම්, කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා තත්ව, ගැටුම්, සංස්කෘතික බලපෑම් ආදිය සමාජය තුළ දැකිය හැකි විවිධ අභියෝග වේ.

ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි අතර ස්වාභාවික නොවන ආහාර සෞඛ්‍යමය ගැටලු ඇති කරයි.

බෝවන රෝගවල රෝගකාරක පැතිරීම වාතය, ජලය, ආහාර, සතුන් මගින් හා ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් සිදු වේ. බෝ නොවන රෝග බොහොමයකට හේතුවනුයේ අයහපත් ජීවන රටාවන් ය.

කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපද නිසා ඇති වන හානි ලෙස රෝග පැතිරීම, දේපළ හානි, ජීවිත හානි, අවතැන් වීම, කම්පන තත්ව, මානසික පීඩා, අධ්‍යාපනය අඩාල වීම් දැක්විය හැකි ය.

එක ම සමාජයක විවිධ සංස්කෘතීන්වලට අයත් අය එක්ව ජීවත් වීමේ දී ගැටලු ඇති නොවීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය.

නව තාක්ෂණය මිනිසාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා වුව ද එමගින් අහිතකර ප්‍රතිඵල ද ඇති වී තිබේ. එබැවින් බුද්ධිමත්ව නව තාක්ෂණය භාවිත කළ යුතු වේ.

විවිධ අදහස්වල එකඟතාවක් නොමැති වීමෙන් ගැටුම් නිර්මාණය වේ. මෙම ගැටුම් තමා තුළ මෙන් ම බාහිර පාර්ශවයන් අතර ද සිදු විය හැකි ය. ඒවා වළක්වා ගැනීමට ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.

අභ්‍යාස

1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සමාජීය අභියෝග නම් කරන්න.
2. නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර නිරෝගී ජීවිතයකට බාධා වන ආකාරය ඉතා කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
3. බෝවන රෝග නම් කර එක් එක් රෝගය පැතිරෙන ආකාර සඳහන් කරන්න.
4. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග දක්වන්න.
5. කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපද හේතුවෙන් ඇති වන හානිකර තත්ව නම් කරන්න.
6. ආපද තත්වයන්හි අවදානම අඩු කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
7. සංස්කෘතික ගැටලු සහ ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද?
8. නව තාක්ෂණය වැරදි ලෙස යොදා ගැනීමෙන් ඇති වන අයහපත් බලපෑම් නම් කරන්න.

පාරිභාෂික ශබ්ද මාලාව

අගල් ලිප	ditch fire	குழி அடுப்பு
අදෘශ්‍ය මාරුව	non-visual pass	பார்க்காமல் மாற்றுதல்
අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා	interpersonal relationships	தனி நபர்களுக்கிடையிலான உறவு
අනුක්‍රීඩාව	lead-up game	வழி விளையாட்டு
අනුගාමිකත්වය	followership	பின்பற்றுதல்
අනුවේදනය	empathy	பரிவுணர்வு
අවතීර්ණ ධාවනය	approach run	அணுகலோட்டம்
ආක්‍රමණ ක්‍රීඩිකාව	attacker	தாக்குபவர்
ආත්ම සාක්ෂාත්කරණය	self actualization	சுயதிறனியல்
ආත්මාභිමානය	self esteem	சுய கௌரவம்
ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම	spiritual wellbeing	ஆன்மிக நன்நிலை
ආහාර පිරමීඩය	food pyramid	உணவுக் கூம்பகம்
ඇඟ ඉහිල් කිරීම	warming down	உடல் உஷ்ணம் குறைத்தல்
ඇඟ උණුසුම් කිරීම	warming up	உடல் உஷ்ணப்படுத்தல்
ඇතුළත මාරුව	inside pass	உட்பக்கம் அனுப்புதல்
ඉපිලීම/ නික්මීම	take-off	மேலெழல்
ඍජුකෝණාස්‍ර ගිනිමැළය	rectangular fire	செவ்வகத் தீக்குவியல்
එල්ලෙන ක්‍රමය	hang technique	தொங்குதல் நுட்பம்
එළිමහන් අධ්‍යාපනය	outdoor education	வெளிக்களக் கல்வி
ඒකක ලිප	unit fireplace	அலகு அடுப்பு
ක්ෂණික ආහාර	fast food	உடன் உணவு
කණ්ඩායම් හැඟීම	team spirit	குழுவுணர்வு
කතුරු පිම්ම	scissor jump	கத்திரிப் பாய்ச்சல்
කතුරු බැම්ම	shear lashing	கத்திரிக் கோலுரு முடிச்சு
කල් ඉකුත්වීමේ දිනය	expiary date	காலாவதித் திகதி
කරත්තකරුවාගේ ලිප/ ගල් තුනේ ලිප	carter's fireplace/ three-stone fireplace	மூன்று கற்களிலான அடுப்பு
කරු දෙකේ ලිප	double-fork fireplace	இரு கவன்கள் கொண்ட அடுப்பு
කායික යහපැවැත්ම	physical wellbeing	உடல் நன்நிலை
කාල කළමනාකරණය	time management	நேர முகாமைத்துவம்
ක්‍රීඩා ආචාර ධර්ම	ethics in sports	விளையாட்டு ஒழுக்கம்
ක්‍රීඩා නීති රීති	rules and regulations in sports	விளையாட்டு விதிமுறைகள்
ක්‍රීඩිකාව රැකීම	defending the player	வீராங்கனையைத் தடுத்தல்
කොස්පට්ටා ගැටය	clove hitch	பலாப் பட்டை முடிச்சு / எட்டுரு முடிச்சு
ගවේෂණාත්මක චින්තනය	exploratory thinking	கண்டறி சிந்தனை
ගල් පේළි ලිප	stone-row fireplace	கல்வரிசை அடுப்பு
ගිනිමැළය	bonfire	தீச்சுடர் (முகாமில் மூட்டும் நெருப்பு)
ජව ඉරියව්ව	power position	வலுநிலை
ජීව විද්‍යාත්මක ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය	biological gender	உயிரியல் பால்நிலை
චිත්තවේග සමබරතාව	emotional balance	மனவெழுச்சிச் சமநிலை
ටින් පෝරණුව	tin can stove	தகரப்பேணி அடுப்பு
ද්විනේත්‍රික දෘෂ්ටිය	binocular vision	இருவிழிப் பார்வை
දෘශ්‍ය මාරුව	visual pass	பார்த்து மாற்றுதல்
දක්ෂතා ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව	skill related physical fitness	திறன் தொடர்பான உடற்றகைமை
දඬුවම් යැවීම	penalty pass	தண்ட எறிகை
දඬුවම් විදීම	penalty shot	தண்ட எய்கை
නම්‍යතාව	flexibility	நெகிழும் தன்மை
නායකත්වය	leadership	தலைமைத்துவம்
නිර්මාණශීලී චින්තනය	creative thinking	ஆக்க சிந்தனை
නිෂ්පාදිත දිනය	manufacture date	உற்பத்தித் திகதி

නිසරු ආහාර	junk food	பதனிடப்பட்ட உடன் உணவு
නොලිස්සන තොණ්ඩු ගැටය	bowline knot	வழுக்காத சுருக்கு முடிச்சு
පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම	throw-in	உள்ளெறிகை
පන්දු ප්‍රහාරය	spiking	அறைதல்
පන්දුව එසවීම	setting the ball	பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்
පන්දුව රැකීම	defending the ball	பந்தைக் காத்தல்
පන්දුව පිරිනැමීම	serving the ball	பந்தைப் பணித்தல்
පන්දුව ලබා ගැනීම	receiving the ball	பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
පන්දුව වැළැක්වීම	blocking the ball	பந்தைத் தடுத்தல்
පන්දුව විදීම	shooting the ball	பந்தை எய்தல்
පරාවර්තන ගිනිමැළය	reflector fire	தெறிப்புத் தீக்குவியல்
පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය	public health midwife	குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்
පාන් තීරු තම්බනය	bread-dough baker	பாண் கீலங்களை வாட்டும் கருவி
පාවෙන ක්‍රමය	sail technique	மிதத்தல் நுட்பம்
පැතලි ගල් ලිප	flat-rock fireplace	தட்டைக் கல்லாலான அடுப்பு
පිටත මාරුව	outside pass	வெளிப்பக்கம் அனுப்புதல்
පිටිය රැකීම	defending the field	களத்தைக் காத்தல்
පියාසරිය/ ගුවන්ගත වීම	flight	பறத்தல் நிலை
පිරමීඩ ගිනිමැළය	pyramid fire	மிரமிட் தீக்குவியல்
පිරිමි ගැටය	reef knot	ஆண்முடிச்சு
පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ල	opposing thumb	எதிரிடையாக அசையத்தக்க பெருவிரல்
පෙරදිග පිම්ම	eastern cut off	கீழேத்தேயப் பாய்ச்சல்
පේශිමය දැරීමේ හැකියාව	muscular endurance	தசைத் தாங்குமியல்பு
පේශිමය ශක්තිය	muscular strength	தசைச் சக்தி
පෝෂ්‍ය පදාර්ථ	nutrients	போசணைக் கூம்பகம்
පෝෂණ ඌනතාව	nutritional deficiency	போசணைக் குறைபாடு
ප්‍රතිවාදී පිල	opposing team	எதிரணி
බටහිර පිම්ම	western roll	மேலேத்தேயப் பாய்ச்சல்
බල පරිග්‍රහණය	power grip	உறுதியாகப் பற்றுதல்
බෝ නොවන රෝගය	non-communicable disease	தொற்றாத நோய்
බෝවන රෝගය	communicable disease	தொற்றும் நோய்
මනෝසමාජීය යෝග්‍යතාව	physco-social fitness	உள, சமூக நன்நிலை
මාතෘ සායනය	maternity clinic	கர்ப்பிணிச் சிகிச்சை நிலையம்
මානසික යහපැවැත්ම	mental wellbeing	உள நன்நிலை
මිශ්‍ර මාරුව	mixed pass	கலப்பு மாற்றம்
මූලික අවශ්‍යතා	basic needs	அடிப்படைத் தேவைகள்
රකින ක්‍රීඩිකාව	defending player	தடுக்கும் வீராங்கனை
රුවල් ගැටය	sheet bend	ராவல் முடிச்சு
ලිංගික අනන්‍යතාව	gender identity	பால்நிலை அடையாளம்
ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය	body mass index	உடற்றிணிவுச் சுட்டி
ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා	vegan	தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்
ශාරීරික ආබාධය	physical deformity	உடற் குறைபாடு
ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක	physical fitness factors	உடற்றகைமைக் காரணிகள்
ශාරීරික යෝග්‍යතාව	physical fitness	உடற்றகைமை
ස්ත්‍රී පුරුෂ සාමාජභාවය	social concept of gender	பால் நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கரு
ස්ථානය රැකීම	defending the position	இடம் காத்தல் (நிலை)
ස්ථූලතාව	obesity	அதிக நிறை
සමාජීය යහපැවැත්ම	social wellbeing	சமூக நன்நிலை
සහාය දිවීම	relay race	அஞ்சல் ஓட்டம்
සංජානීය	congential	புலனுணர்வு
සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව	organised game	ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு
සංවේදී ඉන්ද්‍රිය	sensory organ	புலனுறுப்பு
සැකසූ ආහාර	processed food	பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு
සියුම් පරිග්‍රහණය	precision grip	இலேசாகப் பற்றுதல்

සුළු ක්‍රීඩාව	minor game	சிறு விளையாட்டு
සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව	health related physical fitness	சுகாதார உடற்றகைமைகள்
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය	health promotion	சுகாதார மேம்பாடு
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය	medical health office	சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்
හතරැස් බැම්ම	square lashing	சதுரக் கட்டு
හරස් දණ්ඩ තරණය	bar clearance	குறுக்குச் சட்டத்தைத் தாண்டல்
හෘදයාශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව/ හෘදය හා පෙණහලු ආශ්‍රිත දැරීමේ හැකියාව	cardiovascular endurance	இதயம் மற்றும் சுவாசம் சார் தாங்குதிறன்

පාඩම් අනුක්‍රමය

පෙළපොතේ පරිච්ඡේදය	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද ගණන
පළමුවන වාරය		
1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු	1.1	5
2. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ළඟා වෙමු	2.1	2
3. නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු	3.1	2
4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු	4.1	1
5. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.5	3
6. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.6	3
දෙවන වාරය		
7. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.7	3
8. සහාය දිවීමට පුහුණුව ලබමු	5.1	2
9. දුර පැනීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු	5.2	2
10. පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු	7.1	6
11. බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු	8.1	3
12. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු	9.1	6
තුන්වන වාරය		
13. ගැට සහ බැමි යෙදීමට හුරු වෙමු	4.2	3
14. ගිනිමැළ ගසා සතුටු වෙමු	4.3	3
15. එළිමහනේ ආහාර පිසිමු	4.4	3
16. උස පැනීමේ ඉසව් හදාරමු	5.3	2
17. විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු	5.4	2
18. ක්‍රීඩාව තුළින් සමාජීය සාරධර්ම පුහුණු වෙමු	6.1	2
19. මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතාව දියුණු කරමු	9.2	3
20. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයේ වගකීම් හඳුනා ගනිමු	10.1	3
21. සමාජීය අභියෝග ජය ගනිමු	10.2	4